

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Toss* terhadap Peningkatan Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Permainan Tenis Lapangan Pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat pengaruh latihan *Medicine Ball Toss* terhadap Peningkatan Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Permainan Tenis Lapangan Pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024 diharapkan dapat memberikan pertimbangan antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih Tenis Lapangan Pada Club Tenis Goenrich agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet Tenis Lapangan Pada Club Tenis Goenrich, agar pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan bentuk latihan dalam cabang olahraga permainan tenis lapangan khususnya untuk peningkatan teknik sekaligus fisik pemain.