

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills* terhadap kemampuan *forehand drive* Unimed Tennis Club tahun 2024.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, disarankan melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda.
2. Kepada pembina dan pelatih olahraga yang ingin meningkatkan kemampuan teknik *forehand drive* supaya mempertimbangkan latihan yang sesuai seperti latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills*.
3. Kepada sampel atlet Unimed Tennis Club kiranya dapat mengembangkan kemampuan *forehand drive* dengan program latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills* dan bisa divariasikan dengan program latihan yang berhubungan dengan pengembangan kemampuan *forehand drive*.
4. Kepada ilmu pengetahuan kiranya hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan dan menambah informasi bagi perkembangan ilmu dalam kepelatihan tenis lapanga khususnya terkait dengan pengembangan kemampuan *forehand drive*.