

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball* Dan *Resistance Band Drills* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024 dengan nilai $p = 0,000$.

5.2. Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Peneliti menyarankan agar pelatih menerapkan bentuk latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band Drill* dalam setiap kegiatan latihan tenis sehingga kemampuan *Forehand Drive* pada atlet meningkat.

2. Bagi atlet

Peneliti menyarankan kepada atlet agar meningkatkan kemampuan *Forehand Drive* dengan menerapkan dan menggunakan bentuk latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band Drill* dalam permainan dan pertandingan tenis.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian terkait kemampuan *Forehand Drive* pada cabang olahraga tenis dengan menambahkan variasi-variasi latihan dan memperluas ruang lingkup penelitian sehingga olahraga tenis semakin berkembang.