

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Cross Court* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.
2. Latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.
3. Latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.
4. Latihan *Cross Court* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.
5. Latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.
6. Latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis *Progress Unimed*, Medan ,tahun 2012.

## B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam Kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan Kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* dapat meningkatkan Kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, diharapkan kepada pelatih tenis lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.