

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *groundstroke* bola ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa usia 10-16 tahun *Club* tenis USU tahun 2016.
2. Latihan *service groundstroke* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa usia 10-16 tahun *Club* tenis USU tahun 2016.
3. Latihan *groundstroke* bola ke dinding tidak lebih baik daripada latihan *service groundstroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa usia 10-16 tahun *Club* tenis USU tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan teknik *forehand drive* yang berbeda untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *groundstroke* bola ke dinding dan latihan *service groundstroke* dapat meningkatkan kemampuan *forehand drive*, diharapkan kepada para pelatih olahraga di 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.