

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* atlet tennis lapangan pada Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020.

#### 5.2 Saran

Sebagai kelanjutan untuk memberikan saran dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh dari bentuk latihan teknik *backhand* dalam permainan tennis lapangan yaitu latihan *goenrich basic backhand* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke backhand* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *goenrich basic backhand* dapat meningkatkan kemampuan kemampuan *groundstroke backhand* secara signifikan—dimana dari pengukuran yang dilakukan setelah latihan dilakukan sebanyak 4 kali, 8, kali, 13 kali dan 18 kali peningkatan terhadap kemampuan *groundstroke backhand* sangat signifikan sehingga disarankan kepada pelatih, tennis lapangan menggunakan bentuk latihan *goenrich basic backhand* untuk meningkatkan teknik tennis lapangan tersebut khususnya kepada atlet pemula dimana benar-benar belum mengetahui teknik *backhand* sama sekali.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih yang memberikan latihan agar memperhatikan dengan seksama program latihan yang diberikan karena merupakan rancangan keberhasilan dari latihan yang dilakukan
4. Kepada para pemain tennis khususnya di Komunitas Tennis Unimed agar melakukan latihan *backhand* untuk meningkatkan kemampuan teknik tersebut karena menjadi teknik yang menentukan kemenangan dalam permainan tennis.
5. Dibutuhkan pemahaman pelatih maupun instruktur dalam melakukan latihan *backhand* dimana gerak dalam teknik ini perlu diperhatikan agar dapat dihasilkan gerakan yang efisien dan efektif.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY