

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tennis Unimed 2020.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Dalam meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke* tenis lapangan, hendaknya pelatih dapat menggunakan media sasaran dalam proses latihannya, latihan *groundstroke* menggunakan media sasaran telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke* tenis lapangan.
2. Latihan menggunakan media sasaran diharapkan bisa diterapkan pada saat latihan tenis.
3. Hendaknya media sasaran dapat dikembangkan menjadi alat yang lebih canggih yang dapat otomatis pindah posisi.