

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat menarik ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehand drive* komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2022.

### 5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai yaitu:

1. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda
2. Kepada pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan kemampuan teknik pukulan *forehand drive* agar mempertimbangkan latihan yang sesuai seperti halnya latihan *movement drills* dan *acceleration drills*.
3. Kepada sampel khususnya atlet Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan kiranya dapat mengembangkan kemampuan *forehand drive* dengan program latihan *movement drills* dan *acceleration drills* bahkan bisa divariasikan dengan program latihan yang berhubungan dengan pengembangan kemampuan *forehand drive*.
4. Kepada ilmu pengetahuan kiranya hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan dan menambah informasi bagi perkembangan ilmu dalam kepelatihan tenis lapangan khususnya mengenai keterkaitan dengan pengembangan kemampuan *forehand drive*.