

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap pukulan *forehand* pada atlet putra UKM Tennis Lapangan USU Tahun 2024.

5.2 Saran

Saran – saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada Atlet, supaya selalu melakukan latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran agar pukulan *forehand* pada atlet putra UKM Tennis Lapangan USU Tahun 2024 lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih, agar terus dapat menerapkan latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran dalam sesi latihan agar atlet dapat lebih bersemangat dalam melakukan latihan.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat menambahkan persyaratan dalam Teknik pengambilan sampel seperti harus mahasiswa semester awal, agar sampel dapat mengikuti seluruh program latihan tanpa mengalami kendala dari jadwal kuliah.

Kepada peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian dengan topik permasalahan yang sama dengan metode yang lain.