

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024..
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* dan *resistance band* secara bersama-sama terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.
4. *Novelty* dari penelitian ini yaitu dimana pada penelitian sebelumnya program latihan yang digunakan untuk memperbaiki servis *slice* pada permainan tenis lapangan, sedangkan penelitian saya menggunakan program latihan untuk memperbaiki latihan *volley forehand*.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka berikut ini dikemukakan hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu :

1. Bagi pelatih : dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya lebih memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet.

2. Bagi pembaca : hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang kontribusi latihan *hand grip* dan latihan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* tenis lapangan.
3. Bagi peneliti selanjutnya : disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap kemampuan *volley forehand* tenis lapangan.

