

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *footwork scramble* terhadap hasil pukulan *backhand drive* pada atlet putra usia 10-16 tahun *club* BNI Tenis USU Medan Tahun 2015
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *groundstroke* bola ke dinding terhadap hasil pukulan *backhand drive* pada atlet putra usia 10-16 tahun *club* BNI Tenis USU Medan Tahun 2015.
3. latihan *footwork scramble* tidak lebih baik dari latihan *groundstroke* bola ke dinding terhadap hasil pukulan *backhand drive* pada atlet putra usia 10-16 tahun *club* BNI Tenis USU Medan Tahun 2015.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih tenis lapangan khususnya *club* BNI Tenis USU Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga tenis lapangan.

3. Bagi para pembinaan dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *footwork scramble* dari latihan *groundstroke* bola ke dinding meningkatkan *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.