

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui metode latihan dengan menggunakan pemberian *groundstrokes backhand* ke dinding dapat meningkat hasil *backhand drive* dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *backhand drive* pada Atlet Putri Sekolah Tenis Progres Unimed Tahun 2012. Hasil tes awal sebelum perlakuan diberikan dari 10 atlet putri tidak terdapat atlet putri yang lulus hasil latihan dengan nilai rata-rata 100%. Kemudian setelah siklus I diberikan terjadi peningkatan dari hasil sebelum latihan di berikan, yaitu terdapat 8 atlet putri yang telah tuntas dalam hasil latihan, dengan nilai rata-rata 80%. Sedangkan 2 atlet belum tuntas hasil latihannya, dengan nilai rata-rata 20%.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada para atlet tenis lapangan yang ada di Sumatera Utara khususnya atlet Sekolah Tenis *Progress* Unimed agar melaksanakan bentuk latihan *Backhand Drive* ke dinding diharapkan melalui metode latihan tersebut hasil *Backhand Drive* atlet dapat meningkat dari yang sebelumnya.

2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan melalui bentuk-bentuk latihan teknik lainnya



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY