

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, yaitu :

1. Pada siklus I menunjukkan bahwa *backhand drive* dua tangan dari 10 atlet, 90% (9 orang) atlet yang tuntas dalam latihannya dan 10% (1 orang) atlet yang tidak tuntas dalam latihannya sehingga tidak dilanjutkan untuk siklus II karena pada siklus I sudah terjadi peningkatan.

Peningkatan terjadi disebabkan oleh :

- a. Dalam latihan atlet serius dalam melakukan gerak dan memahami materi yang diberikan.
  - b. Dalam memperbaiki gerakan pelatih dan peneliti langsung memberikan solusi terhadap kesalahan yang diperbuat oleh atlet.
2. Hasil latihan atlet secara keseluruhan dalam melakukan tes *backhand drive* dua tangan pada siklus I mencapai 83% dengan nilai rata-rata 83.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *feeding* arah bola lurus dan menyilang dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan terhadap *backhand drive* dua tangan pada atlet USU *Tennis Club* tahun 2013. Hal ini disebabkan proses latihan yang telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami proses latihan *feeding* arah bola lurus dan

menyilang serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

## **B. Saran – Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih USU *Tennis Club* , juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik dan tidak membosankan seperti latihan *feeding* arah bola lurus dan menyilang sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.
3. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa atlet tidak memahami latihan *feeding* arah bola lurus dan menyilang, disarankan pada pelatih agar selalu menerapkan latihan *feeding* arah bola lurus dan menyilang.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *feeding* arah bola lurus dan menyilang, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainnya.

