

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian maka dapat dibuat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

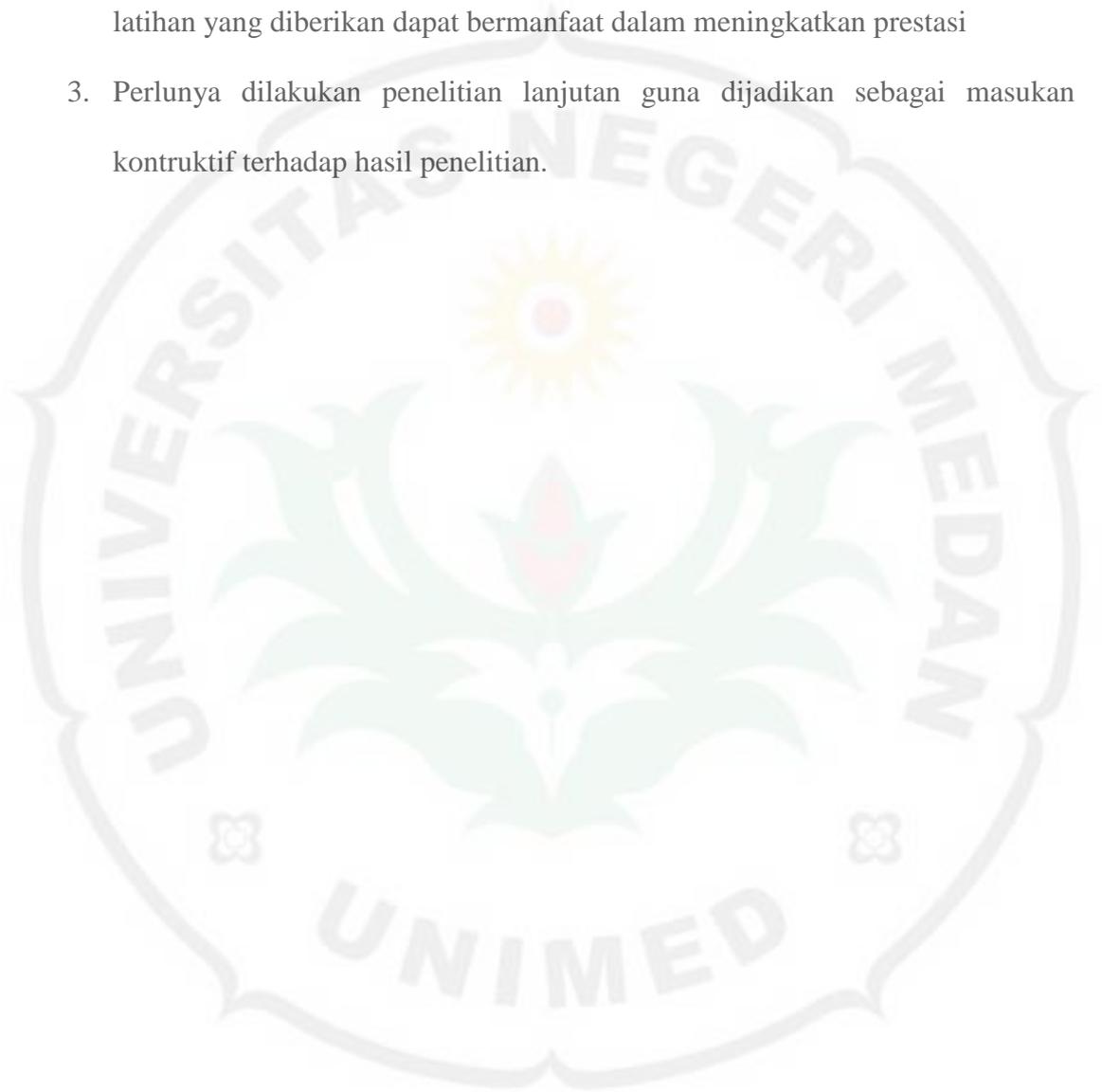
1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di sekolah Tenis Progress Unimed tahun 2013.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di sekolah Tenis Progress Unimed tahun 2013.
3. Latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di sekolah Tenis Progress Unimed tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut.

1. Dalam upaya pengembangan prestasi atlet sebagai pelatih supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni. Seperti halnya latihan *horizontal swing* serta koordinasi mata dan tangan dalam peningkatan pukulan *backhand drive* permainan tenis lapangan.

2. Kepada pelatih agar memperhatikan kondisi fisik atlet sehingga program latihan yang diberikan dapat bermanfaat dalam meningkatkan prestasi
3. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan guna dijadikan sebagai masukan konstruktif terhadap hasil penelitian.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY