

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan *forehand drive* Pada atlet pemula *Club Mitra BNI Medan* melalui latihan variasi *Groundstroke*. Hal ini disebabkan adanya proses latihan yang telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap pelaksanaan latihan *Groundstroke* 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 *Club Mitra BNI Medan* , juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik dan tidak membosankan seperti latihan Variasi *Groundstroke* sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa atlet tidak memahami latihan Variasi *Groundstroke*, disarankan pada pelatih agar selalu menerapkan latihan Variasi *Groundstroke*.
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 Variasi *Groundstroke*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainnya.