

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Latihan menggunakan alat bantu mesin berpengaruh terhadap hasil *backhand drive* pada Atlit Putra Usia 11-12 Mitra Tennis Club BNI Medan Tahun 2013.
2. Latihan menggunakan cara manual berpengaruh terhadap hasil *backhand drive* pada Atlit Putra Usia 11-12 Mitra Tennis Club BNI Medan Tahun 2013.
3. Latihan menggunakan alat bantu dengan mesin lebih besar pengaruhnya dibanding cara manual terhadap hasil *backhand drive* pada Atlit Putra Usia 11-12 Mitra Tennis Club BNI Medan Tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan
3. Kepada pengurus Mitra Tennis Club BNI Medan diharapkan dapat mempertimbangkan pemakaian alat *pitching machine* sebagai sarana di tempat latihan.