

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Pembahasan data diatas bahwa penerapan metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan groundstroke dengan sering nya memberikan bola dan di pukul ke area target dan seiring waktu membuat pergerakan forehand lebih leluasa dan terbiasa saat melakukan pukulan dengan target yang tepat, inilah hasil yang di peroleh pada tes awal dan tes akhir, karena seseorang telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran – saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi guru olahraga maupun pelatih khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan dapat menerapkan latihan groundstroke dalam upaya meningkatkan Ketepatan *forehand* baik itu Putri maupun atlet khususnya.

- 2) Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi khususnya rekan – rekan mahasiswa untuk mencoba hasil penelitian ini sebagai suatu bahan kajian atau teori dalam rangka usaha meningkatkan Ketepatan *forehand* dalam cabang olahraga tenis lapangan.
- 3) Perlu ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan lebih lama serta terprogram, latihan yang lebih baik dan terkoordinir dalam melakukan latihan maupun *test* demi kesempurnaan temuan ilmiah ini.