

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan efektivitas alat lempar bola tenis (tennis ball dropping machine) dalam meningkatkan latihan forehand dan backhand pada atlet tenis lapangan di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Pertama, penggunaan alat bantu tennis ball dropping machine terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan forehand dan backhand atlet tenis lapangan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis statistik dengan uji Paired Sample t-Test yang menghasilkan nilai signifikansi (p-value) sebesar $< 0,001$ baik pada forehand maupun backhand, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan sebelum dan sesudah menggunakan alat tersebut.

Kedua, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan atlet tenis yang menggunakan tennis ball dropping machine dibandingkan dengan yang tidak menggunakan alat tersebut. Rata-rata kemampuan pukulan forehand meningkat dari 2,065 menjadi 2,670, sedangkan kemampuan backhand meningkat dari 1,840 menjadi 2,535. Selisih rata-rata pada forehand sebesar -0,6050 dan pada backhand sebesar -0,6950, dengan masing-masing nilai t hitung sebesar -6,027 dan -7,862, yang menunjukkan signifikansi peningkatan keterampilan setelah penggunaan alat.

Ketiga, aspek keterampilan pukulan yang mengalami peningkatan signifikan akibat penggunaan tennis ball dropping machine meliputi kedua jenis pukulan yaitu forehand dan backhand. Meskipun peningkatan yang terjadi berdasarkan analisis N-Gain masih tergolong dalam kategori rendah, yaitu sebesar 20,64% pada forehand dan 22,34% pada backhand, namun secara statistik tetap menunjukkan adanya efektivitas alat dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan atlet.

Keempat, dari segi respon pukulan, para atlet menunjukkan peningkatan kualitas dalam hal ketepatan dan kekuatan pukulan setelah melakukan latihan dengan bantuan tennis ball dropping machine. Hal ini memperlihatkan bahwa penggunaan alat dropping machine mampu memberikan stimulus latihan yang lebih terstruktur dan konsisten dibandingkan latihan manual.

Kelima, secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan tennis ball dropping machine efektif sebagai media bantu latihan teknik dasar forehand dan backhand dalam pembelajaran tenis lapangan. Temuan ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih, guru olahraga, maupun pihak terkait dalam merancang program latihan teknik dasar tenis yang lebih efektif dan terukur.

Dengan demikian, tujuan penelitian yang meliputi efektivitas alat, perbedaan hasil latihan, identifikasi aspek keterampilan yang terpengaruh, respon atlet terhadap penggunaan alat, serta analisis tingkat efektivitas alat lempar bola tenis telah tercapai dan terjawab melalui hasil penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Pelatih dan Klub Tenis

Penggunaan *tennis ball dropping machine* sebaiknya dimanfaatkan secara optimal dalam program latihan teknik dasar, terutama dalam penguasaan pukulan *forehand* dan *backhand*. Alat ini terbukti mampu memberikan stimulus latihan yang konsisten dan terkontrol, sehingga sangat mendukung peningkatan kualitas keterampilan atlet secara efisien.

Atlet dan Peserta Didik

Atlet diharapkan dapat memanfaatkan latihan dengan alat ini sebagai sarana untuk memperbaiki teknik pukulan secara mandiri. Konsistensi arah bola dari alat dropping machine dapat membantu meningkatkan fokus, akurasi, dan pengulangan gerakan yang benar dalam latihan individual.

Sekolah atau Lembaga Pendidikan Olahraga

Lembaga pendidikan disarankan untuk mulai mengintegrasikan alat bantu latihan seperti *tennis ball dropping machine* ke dalam kurikulum pembelajaran olahraga. Penggunaan teknologi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pembelajaran tetapi juga dapat menumbuhkan minat dan semangat siswa dalam berlatih.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada lima kali pertemuan dengan fokus pada pukulan *forehand* dan *backhand*. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan durasi latihan yang lebih panjang, jumlah sampel lebih banyak, serta mencakup aspek lain seperti servis, voli, maupun respon dalam situasi pertandingan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Pengembangan Alat Latihan

Diharapkan ada inovasi lanjutan dalam pengembangan alat dropping machine yang lebih fleksibel, misalnya dengan variasi kecepatan, arah bola, dan tingkat kesulitan tertentu agar dapat mensimulasikan kondisi permainan yang lebih nyata dan dinamis, sehingga latihan menjadi lebih adaptif terhadap kebutuhan atlet.