

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis, dapat disimpulkan, “Perbedaan kecepatan dan akurasi pukulan *groundstroke forehand dan backhand* antara pemain tenis level porda dan ukm”, sebagai berikut :

- 1) Uji tes kecepatan *Groundstroke forehand dan backhand* antara kelompok atlet level porda dan kelompok ukm tenis terdapat hasil perbedaan yang signifikan.
- 2) Uji tes akurasi *Groundstroke forehand dan backhand* antara kelompok atlet level porda dan kelompok ukm tenis tidak terdapat perbedaan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil analisis data, implikasi yang di dapat ialah :

- 1) Perbedaan dari kecepatan *gorundstroke forehand dan backhand* antara atlet level porda dan ukm berbeda.
- 2) Perbedaan kecepatan *groundstrokes forehand dan backhand* dari atlet level porda dan ukm diakibatkan karna porsi latihan dan jam terbang yang berbeda.
- 3) Perbedaan akurasi pukulan *groundstrokes forehand dan backhand* dari atlet level porda dan ukm tidak ada perbedaan.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi atlet

Untuk melakukan pukulan *groundstrokes forehand dan backhand* dengan kecepatan dan akurasi yang baik, harus melakukan latihan dalam jangka panjang dan porsi latihan yang tidak biasa. Apabila latihan yang hanya begitu – begitu saja tujuan dari kecepatan dan akurasi yang maksimal tidak akan tercapai.

- 2) Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dalam jangka waktu yang lebih lama.

