

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Pegangan raket *forehand grip* efektif terhadap penguasaan keterampilan pukulan *overhead lob* pada atlet usia muda.
- 5.1.2 Pegangan raket *american grip* efektif terhadap penguasaan keterampilan pukulan *overhead lob* pada atlet usia muda.
- 5.1.3 Pegangan raket *forehand grip* lebih efektif dibandingkan dengan pegangan raket *american grip* terhadap penguasaan keterampilan pukulan *overhead lob* pada atlet usia muda.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut :

- 5.2.1 Para pelatih dapat menerapkan dan mengembangkan program latihan agar lebih bervariasi, sehingga atlet usia muda dapat menyesuaikan dan mengaplikasikan sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki.
- 5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan pengetahuan dan cakupan yang lebih luas.