

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan raket *head-heavy* dan *head-light* terhadap hasil *forehand groundstroke* pada cabang olahraga tenis lapangan.

Dari hasil pengolahan data dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Raket *head-heavy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *forehand groundstroke*.
2. Raket *head-light* memberikan pengaruh yang kurang signifikan terhadap hasil *forehand groundstroke*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari raket *head-heavy* dan *head-light* terhadap hasil *forehand groundstroke* pada cabang olahraga tenis lapangan. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian, raket *head-heavy* memberikan hasil yang signifikan terhadap *forehand groundstroke* pada cabang olahraga tenis lapangan.

Pada saat melakukan *forehand groundstroke*, pada umumnya pemain tenis menggunakan raket yang sesuai dengan kebutuhannya. Tetapi, berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan raket *head-heavy* dapat menghasilkan pukulan *forehand groundstroke* yang lebih akurat karena raket *head-heavy* memiliki distribusi massa yang lebih besar kepada kepala raket.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis sampaikan berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan dengan hasil yang telah didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih tenis, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi dan pembaca pada umumnya hasil penelitian ini dapat dijadikan patokan bahwa memperoleh akurasi ketepatan bola

2. dalam *forehand groundstroke* permainan tenis lapangan, bahwa raket *head-heavy* lebih baik digunakan.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek tenis, peneliti menganjurkan untuk melakukan penelitian berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi akurasi pukulan dalam permainan tenis lapangan. Adapun tentang kecepatan bola ketika memukul menjadi kekurangan peneliti, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk dihitung, namun memang membutuhkan fasilitas dan sarana yang lebih lengkap sehingga membutuhkan biaya yang tidak sedikit.
4. Karena penelitian yang peneliti lakukan berlangsung dalam waktu yang singkat dengan jumlah sampel yang relatif kecil maka peneliti menganjurkan diadakan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang banyak dan waktu yang lebih lama.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat peneliti kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan kontribusi dan manfaat bagi perkembangan olahraga tenis lapangan.