

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Performa *forehand drive* dari kelompok *skilled* menghasilkan rata-rata sudut *backswing* dan sudut *impact* lebih besar daripada kelompok *unskilled* dan juga waktu ayunan yang lebih cepat daripada kelompok *unskilled*.
2. Performa *forehand drive* dari kelompok *unskilled* menghasilkan rata-rata sudut *backswing* dan sudut *impact* lebih kecil daripada kelompok *skilled* dan juga waktu ayunan yang lebih lama daripada kelompok *skilled*.
3. Terdapat perbedaan sudut *backswing* yang signifikan antara kelompok *skilled* dan *unskilled* pada saat melakukan *forehand drive*.
4. Terdapat perbedaan sudut *impact* yang signifikan antara kelompok *skilled* dan *unskilled* pada saat melakukan *forehand drive*.
5. Terdapat perbedaan waktu ayunan yang signifikan antara kelompok *skilled* dan *unskilled* pada saat melakukan *forehand drive*.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Atlet dan Anggota UKM
 - Memahami teknik-teknik dasar dalam permainan tenis lapangan
 - Lebih meningkatkan kemampuan teknik-teknik bermain tenis lapangan agar dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.
 - Meluangkan waktu untuk berlatih agar gerakan-gerakan yang dihasilkan lebih baik.

2. Bagi Pelatih

- Memberikan informasi mengenai teknik-teknik dasar permainan tenis lapangan yang benar khususnya kepada atlet pemula.
- Memberikan metode latihan yang tepat agar menghasilkan atlet yang berprestasi.
- Melakukan evaluasi hasil latihan berupa analisis gerak teknik dasar dari setiap atlet agar mengetahui kekurangan dari atlet tersebut.

3. Bagi Lembaga FPOK

- Menyediakan alat-alat yang lebih canggih untuk penelitian-penelitian berikutnya
- Menyediakan tenaga laboratorium untuk mendampingi pada saat penelitian

4. Bagi Peneliti yang Lain

- Memahami dasar-dasar metode penelitian.
- Memahami teknik pengambilan data yang benar.
- Menguasai materi yang akan dijadikan sebagai penelitian.
- Memahami *software* atau aplikasi yang akan digunakan dalam penelitian.
- Memperbanyak referensi sebagai bahan penelitian.
- Mempersiapkan perlengkapan penelitian dengan baik.
- Melakukan simulasi sebelum pada penelitian sebenarnya.
- Dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda serta waktu yang relatif lebih lama guna mencapai hasil yang maksimal.
- Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi kelanjutan penelitian.
- Dapat meneliti lebih dalam lagi tentang *forehand drive* dan permainan tenis pada umumnya.