

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tes akhir pada bab IV, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada hasil penghitungan rata-rata (\bar{X}) belajar forehand menggunakan dua buah raket lebih besar dibandingkan dengan belajar forehand menggunakan satu buah raket. Ini berarti apabila dilihat dari hasil rata-rata (\bar{X}) kedua belajar forehand tersebut terdapat perbedaan yang berarti terhadap penguasaan forehand ground stroke pada permainan tenis.

2. Terdapat perbedaan yang berarti hasil belajar menggunakan dua buah raket dan satu buah raket terhadap penguasaan forehand ground stroke yang meliputi komponen posisi siap, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, saat perkenaan raket dengan bola dan gerakan lanjutan.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh belajar forehand ground stroke menggunakan dua buah raket dan satu buah raket pada olahraga tenis, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan guru olahraga hendaknya kalau mau melatih forehand dianjurkan terlebih dahulu menggunakan dua buah raket sebelum menggunakan satu buah raket, khususnya untuk tingkat pemula. Karena dengan menggunakan dua buah raket akan membiasakan anak melakukan gerakan yang benar dan akan terbentuk kesempurnaan sikap gerakan forehand yang benar.

2. Kepada pelatih tenis dituntut kreatifitas, sehingga dalam melakukan latihan forehand yang menggunakan dua buah raket. Raket kedua (raket sebagai alat bantu) bisa dimodifikasi dari bahan kayu, sedangkan ukurannya bisa disesuaikan dengan ukuran raket yang biasa dipakai.

3. Ada beberapa hal yang perlu diteliti kembali, seperti:

a. Belajar forehand menggunakan dua buah raket dan satu buah raket terhadap ketepatan pukulan forehand ground stroke.

b. Membandingkan jenis forehand flat, topspin, slice dan chop terhadap kemampuan penguasaan forehand ground stroke pada olahraga tenis.

