

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

Analisis data menunjukkan harga  $t_{hitung} = 9,875$  dan  $t_{daftar}$  sebesar 2,09 dengan demikian harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah permainan  $H_0$ . Sehingga hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahawa tidak terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu; terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo diterima.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian, maka dapat diberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

- a. Dalam rangka mengembangkan potensi pemain tenis guna meningkatkan ketrampilannya khususnya kemampuan *servis*, maka sangat efektif diterapkannya latihan kekuatan otot lengan.
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kekuatan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.