

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, ternyata terdapat peningkatan kemampuan setelah pelaksanaan latihan. Peningkatan yang terjadi sangat signifikan sesuai dengan harapan penulis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi ;
“Terdapat Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Lapangan Mahasiswa Semester VI Prodi Penjaskesrek, **Diterima.**

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Prodi Penjaskes yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.