

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

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

- 5.1.1. Terdapat pengaruh Latihan Berpasangan terhadap kemampuan pukulan forehand groundstroke (studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan Semester VII).
- 5.1.2. Latihan Berpasangan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pukulan forehand groundstroke.

5.2. Saran

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

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya pukulan forehand groundstroke, maka sangat efektif diterapkanya Latihan Berpasangan.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Brown Jim, 2002, *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta:

Salim Agus, 2008, *Buku Pintar Tennis*

Anggela Buxton dan Jones C. M, 2009. *Belajar Tennis Untuk Pemula*

Http/Subcribs. Blogspot.com. html. (Di akses tanggal 6 Januari 2010 Pukul 08.30 Pm)

Hartono, 2010. Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga

Utami Jati Setyo, 2005. Perbedaan hasil latihan *forehand drive* menggunakan arah bola depan belakang dan posisi pemain maju Mundur terhadap kemampuan melakukan *forehand Drive* tenis lapangan pada petenis putra Klub vtc pekalongan tahun 2005

Yunus Hamzah, 2005, *Dasar- Dasar Statistika*, Universitas Negeri Gorontalo:

-----2010, *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Universitas Negeri Gorontalo:

Sudjana. 2005. *Metode statistika Bandung*: Tarsito.

Widiyarso, Basuki. 2008 *Melatih Tennis Remaja*. Jakarta: Intan Sejati.

<http://prasso.wordpress.com/2011/05/30/pukulan-forehand-groundstroke/>

<http://prasso.pdf.com/2011/05/30/pukulan-forehand-groundstroke/>