

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan dibutuhkan berbagai latihan salah satunya latihan *reaksi time*. Oleh karena itu dengan latihan *reaksi time* akan dapat mempengaruhi pukulan *groundstroke*.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga t_{hitung} sebesar 48,5 sedangkan t_{daftar} sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($48,5 > 2,09$), oleh karena itu harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_A diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan *reaksi time* terhadap kemampuan pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan” dapat diterima

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 kepelatihan olahraga sebagai berikut :

- 5.2.1 Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan *reaksi time* terhadap pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan, maka sangat efektif diterapkanya latihan *reaksi time* terhadap pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan.
- 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.