**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Hasil analisis data yang diolah dengan perhitungan statistik melalui program spss dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. kekuatan otot lenganmemiliki kontribusi yang signifikan dalam melakukan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis lapangan khususnya atlet tenis kabupaten Wajo.
2. Kekuatan genggaman tangan memiliki kontribusi yang signifikan dalam melakukan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis lapangan khususnya atlet kabupaten Wajo.
3. kekuatan otot lengandan kekuatan genggaman tangan meliliki kontribusi yang signifikan dalam melakukan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis lapangan khususnya atlet kabupaten Wajo.

**B. Saran-saran**

 Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang meliputi:

* + 1. Kepada para pelatih cabang olahraga tenis lapangan diklub disarankan agar senang tiasa memperhatikan unsur fisikkekuatan otot lengandan kekuatan genggaman tanganuntuk diberikan disetiap sesi latihan.

44

* + 1. Diharapkan bahwa pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan adalah salah satu dasar yang sangat penting dalam permainantenis lapangan untuk bisa diterapkan didalam proses latihan.
		2. Untuk pemain atau pelaku tenis lapangan idealnya intruksi dan arahan dari pelatih khusunya dalam meningkatkan kekuatan otot lengandan kekuatan genggamandijadikan sebagai bagian dalam latihan yang harus dilakukan, mutlak untuk dijalankan, terlebih yang berhubungan langsung dengan kemampuan forehand drive dalam permainan tenis lapangan.
		3. Untuk Kelanjutan dari karya ini sangatlah diharapkan baik terhadap permasalahan yang sama maupun bentuk latihan lain yang kontribusi yang lebih besar dalam cabang tenis lapangan.