

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian Model latihan *forehand* di Klub Cibinong Prestasi Tenis Akademi didapatkan 20 model latihan diantaranya adalah *Forehand* kotak servis kearah silang, *Forehand* kotak servis kearah lurus, *Forehand* dari *baseline* kearah silang, *Forehand* dari *baseline* kearah lurus, Rotasi *forehand* kearah lurus, Rotasi *forehand* kearah silang, *Forehand* bertahan dan menyerang, *Forehand* jatuh bola di *baseline*, Menerima servis arah lurus, Menerima servis arah silang, Potong waktu *forehand* arah silang, Kecepatan *forehand* silang, Kecepatan *forehand* lurus, *Forehand* silang dengan partner dikotak servis, *Forehand* lurus dengan partner dikotak servis, *Passing shoot forehand* lurus, *Passing shoot forehand* silang, *Forehand lob*, *Game forehand* hanya lurus, *Game forehand* hanya silang.

#### **B. Saran**

Pada bagian ini akan dikemukakan saran dari hasil penelitian oleh peneliti bahwa :

Penelitian ini jika ingin dikembangkan lagi sebaiknya melibatkan lebih banyak lagi ahli atau pakar tenis lapangan, sehingga akan memiliki banyak saran dan dapat membuat model latihan *forehand* lebih banyak.

