

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari sepuluh pemain yang dinilai dalam teknik forehand, terdapat variasi performa yang signifikan. Pemain Hindi dan Arif menunjukkan kualitas terbaik dengan skor 12 dan dikategorikan sebagai Excellent, menandakan bahwa mereka memiliki keterampilan forehand yang sangat baik dalam hal sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Sebanyak 30% pemain termasuk dalam kategori Baik, dengan skor antara 8 dan 9, menunjukkan performa yang solid namun masih dapat diperbaiki. 40% pemain masuk dalam kategori Cukup, menunjukkan bahwa mereka memenuhi standar dasar namun memerlukan peningkatan untuk mencapai kualitas yang lebih baik. 10% pemain berada dalam kategori Kurang dengan skor 3, yang menunjukkan bahwa keterampilan mereka dalam teknik forehand masih sangat rendah dan membutuhkan perhatian khusus. Skor rata-rata untuk keterampilan forehand adalah 7,70, dengan distribusi frekuensi menunjukkan bahwa nilai paling umum adalah 6 (40% dari total), diikuti oleh nilai 9 dan 12 masing-masing 20%, dan untuk presentase kategori Kategori Sangat Baik mencatat 20% dari total penilaian. Kategori baik mencapai 30%. Kategori Cukup mencapai 40%. Kategori Kurang hanya 10%

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1. Peningkatan Latihan**

Pemain yang berada dalam kategori Cukup dan Kurang perlu meningkatkan intensitas latihan mereka. Disarankan untuk melakukan latihan tambahan yang fokus pada teknik forehand untuk memperbaiki sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir mereka.

### 5.2.2. Pengembangan Konsistensi

Konsistensi dalam latihan sangat penting untuk meningkatkan keterampilan teknik. Pemain disarankan untuk menjaga rutinitas latihan dan mempraktikkan teknik forehand secara konsisten untuk mencapai perbaikan yang signifikan.

### 5.2.3. Fokus Pada Teknik

Pemain harus memastikan bahwa mereka mengikuti teknik forehand yang benar, seperti yang dijelaskan oleh Yazid (2023), dengan perhatian khusus pada posisi kaki, sikap awal, pelaksanaan ayunan, dan sikap akhir. Pengawasan oleh pelatih dan umpan balik yang konstruktif dapat membantu pemain dalam memperbaiki teknik mereka.

### 5.2.4. Evaluasi dan Feedback

Penilaian dan umpan balik secara teratur akan membantu pemain untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan mereka. Mengadakan sesi evaluasi teknik secara berkala dapat memberikan wawasan yang berharga untuk perbaikan berkelanjutan.

Dengan peneapan saran-saran ini, diharapkan Club Minggu Ceria Bojonegoro dapat terus meningkatkan kualitas teknik forehand para pemainnya secara berkelanjutan, dan diharapkan bahwa keterampilan teknik forehand para pemain di Club Minggu Ceria Bojonegoro akan mengalami peningkatan yang signifikan, memungkinkan mereka untuk mencapai performa yang lebih baik dalam kompetisi tenis lapangan

UNUGIRI