

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam akurasi *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka peneliti menyarankan bahwa :

1. Kepada pelatih tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta, sebaiknya dalam latihan menggunakan media *J-Glove* karena dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa menggunakan media *J-Glove* dapat meningkatkan akurasi *3 point shooting* yang signifikan.
2. Mahasiswa yang tergabung dalam Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta harus memahami cara penggunaan *J-Glove* dengan benar untuk latihan *shooting 3point*.
3. Untuk para pelatih agar lebih memahami bagaimana cara untuk melakukan berbagai strategi pelatihan dengan menggunakan berbagai metode latihan.

4. Agar para pelatih menggunakan metode variatif, sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan dalam latihan.
5. Pihak kampus mendukung menyiapkan sarana atau alat-alat pendukung latihan.