

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan bentuk latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket dengan menggunakan bentuk latihan *medicine ball throw*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket dengan menggunakan bentuk latihan *resistance band*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket .

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai dari latihan *medicine ball throw* $p\text{-value} < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan *medicine ball throw dan resistance band* dengan baik dan meningkatkan latihan *medicine ball throw dan resistance band* lebih baik lagi agar tercapai hasil yang maksimal bagi atletnya.
2. Untuk Atlet, diharapkan untuk secara rutin melatih otot – otot lengan, karena dengan kekuatan otot lengan yang baik dapat menunjang performa gerak bermain basket khususnya *shooting*, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Juga dengan latihan otot lengan yang baik dapat menunjukkan performa permainan bola basket yang baik.