

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang didukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keberhasilan *defensive rebound* Tim Bola Basket Puteri Universitas Negeri Jakarta pada Kejuaraan LIMA *Basketball Nationals* 2019 sebesar 61% dan kegagalan sebesar 39%
2. Keberhasilan *offensive rebound* Tim Bola Basket Puteri Universitas Negeri Jakarta pada Kejuaraan LIMA *Basketball Nationals* 2019 yaitu sebesar 53% dan mengalami kegagalan sebesar 46%
3. Dari hasil perbandingan *rebound* yang dilakukan Tim Bola Basket Puteri Universitas Negeri Jakarta pada Kejuaraan LIMA *Basketball Nationlas* 2019 maka bahwa keseluruhan keberhasilan *rebound* berkontribusi paling tinggi *defensive rebound* (61%) dibandingkan dengan *offensive rebound* (53%)

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta lebih mematangkan kembali kemampuan *rebound* para atletnya, karena hal ini dapat memberikan kontribusi yang baik dalam menghasilkan angka.
2. Pelatih tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta agar lebih memperhatikan dan menambah kualitas dalam melakukan *box-out* agar meningkatkan kontribusi *defensive rebound* dalam pertandingan berikutnya.
3. Untuk mengetahui langkah-langkah otot yang ada di *defensive rebound* dan *offensive rebound*.

