BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, yang didukung dengan data-data yang didapatkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa pengembang model latihan *rebound* dibutuhkan oleh pelatih. Atlet merasa tertarik dengan model latihan *rebound* yang berbeda dan bervariasi serta mudah untuk melakukannya. Dari hasil penelitian pengembangan model latihan *rebound* ini produk yang dihasilkan berupa 25 model latihan *rebound* dalam permainan bola basket. Hasil evaluasi para ahli terhadap model latihan *rebound* didapatkan nilai rata-rata sebesar 80%. Dapat disimpulkan bahwa model latihan *rebound* masuk dalam kriteria baik.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan teknik *rebound*. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan *rebound* ini mudah dan menarik bagi atlet khususnya atlet bola basket UNJ serta dapat memberikan konstribusi yang baik dalam proses latihan.

Terdapat 25 model yang siap dikemas dalam bentuk buku dan video sudah divalidasi oleh ahli, dan ahli telah dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Diharapkan dengan adanya model latihan ini dapat menjadi referensi pelatih guna meningkatkan kualitas *rebound* para atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih sebaiknya dapat memberikan program latihan *rebound* sama seperti teknik dasar lainnya. Karena selama ini peneliti melihat adanya perbandingan latihan *rebound* yang jauh dibawah dari program latihan teknik dasar bola basket lainnya. Mengingat *rebound* merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang sangat penting dikuasai oleh setiap atlet.
2. Bagi pelatih diharapkan supaya lebih memperhatikan gerakan *rebound* setiap atletnya pada saat melakukan *rebound*.
3. Pada saat pertandingan sebaiknya pelatih mempunyai data statistik atlet dalam melakukan *rebound* guna mengevaluasi hasil pertandingan dimana *rebound* dapat menjadikan sebuah kunci kemenangan jika pada saat proses latihan pelatih dan atlet saling bekerja sama dengan baik.
4. Bagi atlet, supaya melihat video latihan *rebound* yang sudah dikemas dalam bentuk video ini dan pada saat menjalani latihan *rebound,* atlet sebaiknya lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan latihan teknik dasar *rebound* ini.