

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

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

1. Total keseluruhan *rebound* terdapat 47 aktivitas yang menghasilkan 32 aktivitas *defensive rebound* dengan prosentase 68% dan 15 aktivitas *offensive rebound* dengan prosentase 32%. *Defensive rebound* memiliki keberhasilan 60% dan kegagalan 40% sedangkan *offensive rebound* memiliki keberhasilan 25% dan kegagalan 75%.
2. Total keseluruhan *turnover* terdapat 32 aktivitas, dengan *turnover* yang dilakukan oleh tim bola basket Universitas Negeri Jakarta pada *game* pertama sebesar 56% dan pada *game* kedua sebesar 44% dengan rata-rata *per game* 16 aktivitas *turnover*.
3. Dari hal tersebut di atas dapat diindikasikan bahwa *defensive rebound* lah yang memiliki keberhasilan yang lebih besar dibandingkan *offensive rebound*, serta besarnya peranan *turnover* karena *turnover* bagi tim lawan berarti *defense* tim diterapkan dengan baik dan *turnover* yang dilakukan oleh tim sendiri sangat merugikan tim dan menguntungkan lawan.

## **B. SARAN**

1. Pelatih tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta lebih mematangkan kembali teknik untuk melakukan *offensive rebound* sehingga menjadi lebih sempurna serta meminimalisirkan *turnover* tim karena sangat merugikan tim.
2. Pelatih tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta agar lebih memperhatikan dan menambah kualitas dalam melakukan *offensive rebound*, karena hal ini dapat memberikan kontribusi yang baik untuk menunjang keberhasilan *offensive rebound*.
3. Pelatih tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta memperhatikan dan meningkatkan kualitas teknik pemain agar terjadinya *turnover* dapat diminimalisirkan.
4. Seluruh pelatih bola basket yang akan datang, agar lebih memperhatikan tentang *rebound* dan *turnover*.
5. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tolak ukur untuk program tim bola basket Universitas Negeri Jakarta selanjutnya.