

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Adanya contoh positif dari pelatih akan membantu atlet dalam pembentukan karakter dan mental.
2. Untuk peningkatan kemampuan tendangan T bagi atlet perisai diri di pengaruhi oleh peran pelatih, program latihan, proses dan teknik latihan, dokumentasi dan pelaporan serta analisis dan evaluasi setiap proses latihan yang sudah dilakukan.
3. Strategi tersebut diwujudkan dalam bentuk komunikasi, persaudaraan dengan orang tua atlet, dukungan organisasi, belajar dari pengalaman dan pengembangan diri agar senantiasa dapat memberikan materi yang sesuai dengan perkembangan zaman serta melaksanakan pembinaan mental, menetapkan langkah mencapai prestasi, dan kepekaan terhadap atlet.

B. Saran

1. Diharapkan kepada atlet untuk selalu meningkatkan proses latihan terkait dengan tendangan T. itu bisa dilakukan dengan mengikuti setiap program

latihan yang diterapkan pelatih dengan begitu atlet akan siap dan mampu untuk menghadapi kejuaraan yang akan datang.

2. Diharapkan kepada pelatih dapat memberikan penyegaran mengenai program latihan dalam pembinaan prestasi serta mempersiapkan generasi atlet yang siap secara fisik dan mental. Pelatih untuk bisa memberikan penyegaran dengan menyisipkan materi strategi pembinaan prestasi kepada atlet.
3. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain terbatasnya jumlah pelatih yang menjadi responden dan responden utama yang menjadi subjek dari penelitian ini belum mencakup kepada atlet dan orangtua. Oleh karena itu peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melihat strategi yang diterapkan oleh atlet agar dapat berprestasi dan peran orangtua seperti pola asuh dan dukungan yang diberikan sehingga mereka memiliki anak yang berprofesi sebagai atlet sukses.
4. Diharapkan kepada pemerintah untuk bisa memberikan dukungan kepada kelompok atau komunitas olahraga terkhususnya olahraga bela diri, karena dengan dukungan dari pemerintah maka akan sangat memberikan semangat dan kekuatan baru bagi atlet. Dukungan bisa dalam bentuk sarana dan prasarana dan suplemen bagi atlet.