

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pola latihan teknik dasar di SSB Bali United Kristal Kota Kupang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang diremikan pada 25 Maret 2017, dengan tujuan untuk menciptakan bibit-bibit baru usia dini yang akan didorong ke level nasional dan internasional. Saat ini telah terdaftar sekitar 250 pemain dari berbagai kelompok umur mulai dari U-8, U-10, U-12, U-14, U-16, dan U-18.
2. Menu latihan pada siswa di SSB Bali United Kristal Kota Kupang sudah terprogramkan yang meliputi model latihan teknik, taktik, fisik dan mental. Program latihan bagi kelompok siswa U12, didahulukan dengan pemanasan selama 10-15 menit dalam menyiapkan tubuh untuk dapat melakukan latihan inti meliputi *dribbling skill*, *passing*, *control*, *heading* dan *shooting*. Latihan inti pendinginan atau ***cool-down (5-10 menit)***.
3. Pola latihan siswa usia 12 tahun di SSB Bali United Kristal Kota Kupang meliputi: (a) Pembukaan latihan dan Pemanasan; Pemanasan mencakup peningkatan detak jantung, peningkatan pernafasan dengan *jogging*, berlari dengan *speed*, latihan koordinasi. Pemanasan dapat juga dilaksanakan dengan sendiri, dengan pelatih ataupun pemain yang paling berpengalaman di antara sesamanya ataupun dapat dilaksanakan dengan

kelompok-kelompok kecil, (b) latihan Inti yang meliputi *Dribbling skill*, *passing skill*, *control skill*, *heading skill*, *shooting skill*. (c). latihan tambahan berupa game bagi para pemain dan (d) penutup/pendinginan selama 3-5 menit setelah latihan inti yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian, maka peneliti dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Kepala pelatih SSB Bali United Kristal Kota Kupang dapat memberikan motivasi dan program yang dapat menjawab kebutuhan siswa sesuai usia dalam mengikuti latihan sepak bola.
2. Kepala pelatih U12 Bali United Kristal Kota Kupang, agar dapat memberikan menu latihan teknik, taktik, fisik dan mental sesuai dengan usia dalam mengikuti latihan sepak bola.
3. Siswa Bali United Kristal Kota Kupang, agar lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih.