

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka kesimpulan yang didapat ialah:

1. Dari proses latihan yang terjadi pelatih menerapkan pola latihan yang sudah baik dimana proses latihan tersebut telah memperhatikan tahap-tahap yang mengacu kepada kemaksimalan prestasi mulai dari penerapan dan pembentukan sikap positif, yang sudah terbukti bukan hanya dalam lapangan namun dikehidupan sehari-hari pemain. Menjadi pemain yang mampu bersikap positif sendiri memiliki efek baik dikehidupan sehari-hari selain itu sifat rendah hati bertujuan untuk meredam sikap emosional dalam diri pemain, hal ini berkontribusi agar terciptanya sportifitas dalam pertandingan.
2. Pola pembinaan fisik juga menggunakan metode modern yang dikolaborasikan agar pemain tidak bosan dengan pola pembinaan, Adapun pelatihan mengenai penguasaan ketrampilan yang belum maksimal dimana pemain merasa proses pembinaan ini hanya garis besar dan tidak spesifik untuk pengembangan skill individual pemain selain itu ikatan emosional antara pemain dan pelatih yang belum terjalin secara baik, karena masih ada pemain yang takut memberi masukan.

3. Model latihan yang tidak teratur juga terjadi dalam proses latihan seperti keelastisan waktu latihan dari rencana waktu dua jam namun diperpanjang sampai empat jam hal ini, berpotensi terjadinya kecederaan pada pemain dan bisa merujuk kepada kapasitas pemain dan kondisi fisik yang tidak prima Ketika bermain dilapangan.
4. Keloyalitasan pemain terhadap pelatih juga belum terbentuk karena peneliti melihat masih adanya pembangkangan dari pemain kepada pelatih, ini disebabkan oleh ikatan emosional antara pelatih dan pemain yang masih belum terbentuk dengan baik.

## **B. Saran**

### **1. Bagi pelatih**

Perlu adanya keketatan durasi proses latihan sehingga tidak menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan dalam tim.

Perlu adanya kedekatan emosional antara pelatih dan pemain, hal ini bisa tercipta pelatih membuat jadwal waktu belajar di daerah terbuka seperti dilaut, digunung, maupun di padang, singkatnya perlu ada waktu refreasing antara pemain dan pelatih.

### **2. Bagi Pemain**

Dari umur 8 hingga 15 ditetapkan sebagai masa remaja dimana masa remaja sendiri adalah masa pencarian jati diri dimana ini biasa terjadinya pembangkangan terhadap orang lebih tua sebaiknya

dalam diri pemain harus tercipta kelayaitasan terhadap pelatih karena posisi pelatih adalah pengarah, keunggulan pelatih mampu melihat celah yang tidak bisa dilihat oleh pemain.

Perlu adanya keberanian agar memberi masukan pada pelatih agar mencari waktu sengang untuk merefresing fisik dan pikiran demi terbentuknya keterikatan, kedekatan, emosional.