

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Model latihan fisik yang diterapkan oleh pelatih kepada pemain U-16 klub Bali United Kristal Kupang memadukan antara model latihan fisik dengan bola dan tanpa bola. Kedua model latihan fisik itu menekankan pada unsur kondisi fisik *speed*, *agility*, dan *flexibility*. Bentuk latihan fisik dengan bola yakni latihan *dribbling* dengan lintasan yang bervariasi (lintasan bentuk angka 8, angka 0, dan lintasan U) dengan porsi beban waktu *dribble* semakin dipersingkat mulai 20 menit, 17 menit, 14 menit, dan 11 menit. Sementara itu, bentuk latihan fisik tanpa bola bervariasi yang terdiri dari *jogging*, *push-up* dan *sit-up* (porsi beban ditingkatkan 20-30 kali per menit), *zigzagrun* dan *shuttle-run* (porsi beban waktu *run* dipersingkat).
2. Model latihan teknik yang diterapkan oleh pelatih kepada pemain U-16 klub Bali United Kristal Kupang adalah melatih seluruh teknik dasar sepak bola kepada para pemain, baik teknik dasar dengan bola maupun yang tanpa bola. Namun demikian, penekanan latihan teknik ini terutama pada teknik *passing* dan *dribbling*, sebab kedua teknik dasar itu sangat penting dan selalu dibutuhkan dalam sepak bola, dimana kemampuan

*passing* yang baik dari para pemain akan memudahkan tim untuk menguasai bola (*ball possession*), sedangkan latihan teknik *dribbling* penting untuk menciptakan berbagai peluang guna melakukan serangan ke pertahanan lawan.

3. Model latihan taktik yang diterapkan oleh pelatih kepada pemain U-16 klub Bali United Kristal Kupang adalah latihan taktik menyerang dan bertahan. Pakem pola serangan yang dilatihkan kepada para pemain adalah formasi 4-3-3 yang mengadopsi *total football* dengan dua *striker* sayap. Namun demikian, formasi 4-3-3 itu sewaktu-waktu bisa saja berevolusi menjadi 2-3-5 untuk mengurung pertahanan lawan, 4-5-1 untuk keseimbangan lini tengah, 5-4-1 untuk pertahanan ketat, dan 4-4-2 untuk keseimbangan tim, tergantung pada kebutuhan tim dan situasi formasi bermain tim lawan.
4. Model latihan mental yang diterapkan oleh pelatih kepada pemain U-16 klub Bali United Kristal Kupang adalah melalui pemberian nasehat-nasehat yang baik kepada para pemain serta teladan dari seluruh staf pelatih dan *team official*, terutama aspek kepercayaan diri, kontrol emosi, *positive thinking*, serta sikap sportif selama di lapangan. Penekanan latihan mental bagi para pemain ditujukan untuk melatih kontrol emosi mereka, sebab dengan kemampuan mengontrol emosi maka memungkinkan pemain untuk bisa berpikir positif dan bersikap sportif sehingga bisa mencegah kemungkinan adanya pelanggaran dan sanksi, baik bagi pemain maupun tim.

5. Hambatan yang dialami pelatih dalam penerapan model latihan bagi pemain U-16 klub Bali United Kristal Kupang meliputi hambatan teknis dan non teknis. Hambatan teknis yang dialami oleh pelatih yakni dalam situasi latihan masih ada pemain yang salah mempraktikkan teknik *passing* (operan tidak tepat sasaran) dan aktivitas *dribbling* yang masih sering gagal menerobos lawan. Sementara itu, hambatan non teknik yang dialami oleh pelatih antara lain pemain kurang bisa mengontrol emosi (ego masih cukup tinggi saat bermain, mencemooh rekan yang tidak memberinya umpan, mencemooh rekan saat gagal memanfaatkan peluang mencetak gol), serta pelatih tidak bisa mengontrol aktivitas pemain saat di rumah (sangat mungkin pemain tidak aktif berlatih mandiri, pola makan dan istirahattidak teratur). Solusi yang pelatih tempuh untuk mengatasi hambatan-hambatan itu antara lain dengan cara memberi nasehat yang positif dan teladan tentang pentingnya menjaga emosi saat di lapangan, serta menghimbau agar pemain tetap berlatih dan menjaga pola hidup sehat di luar jadwal latihan.

## 2. Saran

Mengacu pada hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi pemain
  - a. Harus lebih giat melatih penguasaan teknik-teknik dasar sepak bola, baik saat bersama pelatih maupun saat di luar jadwal latihan, dengan tujuan agar bisa menampilkan perfoma gemilang saat bertanding.

- b. Disarankan agar rutin mengikuti latihan sesuai jadwal agar benar-benar memahami taktik bermain yang dilatihkan oleh pelatih sehingga bisa meyakini dengan tim saat diterjunkan dalam pertandingan.
  - c. Harus bisa mengontrol emosi saat di lapangan dan mementingkan *team work* daripada egonya ketika bermain.
  - d. Harus bisa menjaga agar tubuh tetap bugar meskipun di luar jadwal latihan yakni dengan cara tetap berolahraga dan menjaga pola hidup sehatnya dengan baik.
2. Bagi pelatih
- a. Hendaknya menjalin komunikasi secara intensif dengan orang tua para pemain, sehingga bisa diketahui kondisi para pemain ketika di rumah (di luar jam latihan bersama tim).
  - b. Direkomendasikan kepada pelatih fisik untuk mengevaluasi kondisi fisik para pemain secara periodik dengan mempergunakan instrumen tes yang valid.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- Disarankan untuk memperbanyak referensi teori yang bisa mendukung topik yang diteliti dengan tujuan agar diperoleh model penelitian yang lebih baik lagi dengan didukung oleh teori-teori yang kuat.