

BAB V

PENUTUP

Dari hasil Penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini Peneliti akan melakukan kesimpulan serta saran.

A. Simpulan

Dari uraian-uraian yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, maka peneliti menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pelatih di Club bola voli OJK Kupang sama sekali tidak membuat program latihan jangka pendek yaitu mingguan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu, terdiri latihan fisik, teknik, taktik, dan mental .
2. Frekuensi latihan yang dilakukan di Club OJK Kupang hanya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu sedangkan frekuensi latihan yang baik guna meningkatkan prestasi harus dilakukan 8-12 kali dalam seminggu.
3. Program latihan fisik yang meliputi: 1) latihan daya tahan yang diberikan merupakan latihan daya tahan paru jantung dengan model latihan fartlek yang dilakukan 3-4 kali dalam sebulan; 2) Latihan kecepatan yang diberikan sudah dimasukkan teknik ke dalamnya sehingga selain meningkatkan *speed timeing* dalam melakukan *smash* bola dengan umpan-umpan pendek; dan 3) latihan kekuatan yang diberikan lebih mengarah pada peningkatan *power* otot tungkai seperti lompat naik turun tangaga yang merupakan ciri dari model latihan *pliometri*..

4. Program latihan teknik yang diterapkan pelatih kepada atlet telah digabung dengan latihan taktik karena rata-rata atlet di club ojk sudah memiliki pengalaman bermain yang luar biasa sebab atlet yang direkrut merupakan atlet yang pindah dari klub lain, namun kesulitan yang dialami pelatih dalam melakukan latihan teknik biasanya adalah atlet dalam melakukan gerakan variasi dalam melakukan serangan atau smash.
5. Latihan mental yang diterapkan pelatih dengan cara melakukan latihan *try* Pelatih di Club bola voli OJK Kupang hanya melatih berdasarkan pengalamannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet agar selalu lebih tekun serta disiplin baik saat latihan maupun dalam mengikuti kejuaraan, karena tanpa latihan yang tekun, dan disiplin maka hanya akan menghasilkan kegagalan.
2. Bagi pelatih agar kedepannya tidak saja membuat program latihan harian akan tetapi perlu menyusun program latihan mikro dan makro yang meliputi: latihan fisik, teknik, taktik dan mental sebagai panduan dalam sesi latihan yang sistematis dan objektif agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat tercapai atau sesuai sasaran.
3. Bagi PBVSI Pengprov NTT agar kedepannya melakukan pelatihan-pelatihan bagi pelatih-pelatih bola voli yang ada di Kota Kupang khususnya tentang *sport science* Keolahragaan dalam program latihan

yang sistematis dan objektif demi tercapainya prestasi atlet yang maksimal.

4. Bagi Pemerintah agar kedepannya menjadi fasilitator bagi perkembangan Pola latihan bola voli di NTT yang selama ini gagal dalam POMNAS