BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

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

1. Pelatih sekolah bola Biinmafo kefamenanu sudah membuat program latihan yang berfokuskan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar permainan sepak bola atlet untuk mempersiapkan para atlet untuk menghadapi turnamen-turnamen yang akan datang. dengan jadwal latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu.
2. Latihan yang di berikan pelatih kepada para atlet sekolah bola Biinmafo Kefa diantaranya latihan teknik dasar, latihan fisik dan latihan pola menyerang dan bertahan.
3. Pelatih sekolah bola Biinmafo masih belum memberikan bentuk latihan sikuit untuk latihan passing agar dapat meningkatkan energi, stamina, daya tahan otot serta kelincahan, memiliki waktu latihan yang efektif cepat sehingga para atlet lebih dapat menyiapkan diri untuk menghadapi turnamen yang akan datang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas dapat diajukan saran sebagai berikut

1. Bagi pelatih agar lebih memberikan latihan yang lebih variasi dan penerapan-penerapan model seperti *circuit training* sehingga dapat lebih berkembang lebih pesat untuk lebih siap menghadapi turnamen yang akan datang.

2. Bagi pemain latihan yang tekun, dan selalu fokus di tiap materi latihan yang di kasi pelatih sehingga penerapan yang di lakukan dapat berlangsung baik di saat mempraktekan di turname-turnamen.
3. Untuk para pembaca, kritik dan saran sangat diperlukan bagi penulisan ini sehingga ke depan nanti ini bisa menjadi referensi bagi teman – teman mahasiswa khususnya di PJKR UKAW.