

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Pola Latihan Futsal pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang," dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah ini memiliki pola latihan yang cukup terstruktur meskipun masih terdapat beberapa kendala. Pola latihan futsal yang diterapkan di SMA Negeri 1 Kota Kupang pada umumnya berfokus pada pengembangan teknik dasar futsal, seperti kontrol bola, passing, shooting, dan dribbling. Selain itu, pelatihan juga mencakup penguatan fisik dan mental untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan keterampilan bermain secara tim.

Namun, dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas pola latihan tersebut, antara lain kurangnya fasilitas yang memadai, waktu latihan yang terbatas, serta keterbatasan jumlah pelatih yang kompeten. Meskipun demikian, sebagian besar peserta ekstrakurikuler menunjukkan peningkatan kemampuan yang signifikan dalam bermain futsal setelah mengikuti program latihan tersebut. Pola latihan yang dilakukan lebih banyak berfokus pada aspek teknik individu dan permainan tim secara kolektif, namun belum sepenuhnya maksimal dalam mengembangkan strategi permainan futsal yang lebih kompleks.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan pola latihan futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Fasilitas Latihan

Sebaiknya pihak sekolah dapat memperhatikan peningkatan fasilitas futsal yang tersedia, seperti lapangan yang lebih representatif dan perlengkapan latihan yang memadai. Hal ini akan memberikan kenyamanan dan kemudahan bagi pelatih dan peserta dalam menjalani latihan secara optimal.

2. Peningkatan Kompetensi Pelatih

Diperlukan pelatihan dan pengembangan bagi para pelatih futsal agar mereka lebih memahami teknik pelatihan yang efektif serta dapat mengelola latihan dengan baik. Sebaiknya pelatih yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal juga memiliki kualifikasi yang memadai, baik dari segi pengetahuan teknik futsal maupun pendekatan psikologis dalam membimbing para pemain muda.

3. Diversifikasi Metode Latihan

Untuk meningkatkan kemampuan taktik dan strategi permainan futsal, sebaiknya pola latihan tidak hanya terfokus pada latihan teknik dasar, tetapi juga memasukkan latihan yang lebih berorientasi pada pengembangan strategi permainan, seperti simulasi pertandingan, latihan pemahaman permainan tim, dan strategi bertahan maupun menyerang.

4. Optimalisasi Waktu Latihan

Karena waktu latihan terbatas, disarankan agar jadwal latihan dapat disusun dengan lebih efektif dan efisien. Pihak sekolah bisa mengatur jadwal latihan yang lebih fleksibel tanpa mengganggu kegiatan akademik para siswa agar mereka dapat mengikuti latihan dengan lebih konsisten.

5. Evaluasi dan Monitoring Berkala

Penting bagi sekolah untuk melakukan evaluasi dan monitoring secara berkala terhadap kemajuan yang dicapai oleh peserta ekstrakurikuler futsal. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan uji keterampilan dan pertandingan internal secara rutin untuk melihat sejauh mana peningkatan yang telah dicapai.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kota Kupang dapat lebih optimal dalam mencetak atlet futsal yang handal dan berprestasi, serta mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan olahraga futsal di tingkat sekolah.