

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Pelatih ranting Walikota Kupang sudah membuat program latihan yang berfokus untuk meningkatkan kualitas tendangan sabit atlet untuk mempersiapkan para atlet untuk menghadapi turnamen-turnamen yang akan datang. dengan jadwal Latihan TC dilakukan setiap hari dengan pengulangan serta beban Latihan yang ditingkatkan.
2. Latihan tendangan sabit yang di berikan pelatih kepada para atlet diantaranya seperti lari 15 menit termasuk lari Santai, lari sprint dan lari menaiki-menuruni tangga, melompati tangga sambil melakukan tendangan sabit dan tendangan dengan sasaran punching pad.
3. Pelatih ranting Walikota Kupang masih belum memberikan pola Latihan seperti split squad jump, box jump dan tendangan sabit dengan menggunakan karet untuk latihan Teknik tendangan sabit yang dapat melatih otot tungkai bawah sehingga menghasilkan daya ledak otot yang mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, serta 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 di atas, berikut rekomendasi yang diajukan.

1. Pelatih sebaiknya menerapkan pola latihan seperti split-squad jump, box jump, dan tendangan sabit menggunakan karet untuk Latihan tendangan sabit. Teknik ini melatih otot tungkai bawah, menghasilkan daya ledak otot yang memengaruhi kekuatan dan kecepatan. Waktu latihan yang efektif harus singkat, efektif dan tersistematis sehingga atlet dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk turnamen mendatang.
2. Atlet sebaiknya berlatih dengan tekun dan konsisten serta berfokus pada setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih agar dapat diterapkan secara efektif selama kompetisi.
3. Untuk para pembaca pentingnya kritik dan saran untuk penulisan ini, karena dapat menjadi referensi bagi rekan-rekan mahasiswa, khususnya di UKAW PJKR.