

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemahaman latihan strategi menyerang untuk meningkatkan kualitas pada atlet futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler SDK. Sta. Maria Assumpta Kupang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan latihan strategi menyerang pada kegiatan ekstrakurikuler futsal telah berjalan dengan cukup baik dan dilakukan secara terarah. Pelatih telah menyusun latihan secara sistematis mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi latihan. Materi latihan yang diberikan mencakup teknik dasar futsal, pola serangan, kerja sama tim, serta simulasi permainan yang mendukung peningkatan kemampuan menyerang atlet.
2. Sebagian besar atlet telah memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap strategi menyerang, terutama dalam aspek passing cepat, membuka ruang, pergerakan tanpa bola, dan kerja sama tim. Namun, dalam penerapannya masih terdapat beberapa kendala, seperti pengambilan keputusan yang lambat, kurangnya koordinasi antar pemain, keterbatasan waktu latihan, serta kurangnya variasi bentuk latihan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan metode latihan yang lebih variatif dan intensif agar kemampuan menyerang atlet dapat berkembang secara lebih optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, diharapkan dapat meningkatkan variasi latihan strategi menyerang agar atlet lebih termotivasi dan tidak merasa jenuh selama mengikuti latihan. Selain itu, pelatih juga perlu memberikan latihan yang lebih banyak berbasis situasi permainan nyata untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan atlet.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat lebih meningkatkan kedisiplinan, konsentrasi, dan kerja sama tim selama latihan maupun pertandingan agar strategi menyerang dapat diterapkan dengan lebih baik dan efektif.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, terutama dalam penyediaan sarana dan prasarana latihan yang lebih memadai guna menunjang proses latihan dan peningkatan prestasi atlet.