

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Siswa dalam Latihan Sepak Bola pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Nusa Tenggara Timur, yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola di SKO NTT secara umum berada pada kategori baik.

Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa indikator yang menjadi fokus penelitian. Dari aspek kedisiplinan latihan, sebagian besar siswa telah mematuhi jadwal dan aturan latihan yang ditetapkan oleh pelatih, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang datang terlambat karena kurangnya persiapan sebelum latihan. Dari aspek kehadiran, tingkat kehadiran siswa tergolong baik karena mayoritas siswa hadir secara rutin mengikuti latihan sesuai jadwal yang telah ditentukan, walaupun masih ditemukan beberapa siswa yang sesekali tidak hadir atau terlambat mengikuti latihan.

Pada aspek partisipasi aktif, siswa menunjukkan keterlibatan yang baik selama proses latihan berlangsung. Sebagian besar siswa mengikuti setiap rangkaian latihan dengan antusias dan aktif dalam melaksanakan berbagai program latihan yang diberikan oleh pelatih. Selanjutnya, dari aspek kemampuan mengikuti instruksi pelatih, sebagian besar siswa

mampu memahami dan melaksanakan instruksi yang berkaitan dengan latihan teknik dasar. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan instruksi ketika latihan memasuki tahap permainan dan penerapan taktik dalam situasi pertandingan.

Dari aspek peningkatan kemampuan latihan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan yang positif pada kemampuan teknik, kondisi fisik, dan pemahaman bermain setelah mengikuti program latihan sepak bola di SKO NTT. Peningkatan tersebut didukung oleh pelaksanaan program latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan disertai evaluasi secara berkala melalui tes kecabangan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan sepak bola di SKO NTT telah berjalan cukup efektif dalam mendukung proses pembinaan atlet pelajar. Meskipun demikian, masih diperlukan upaya peningkatan terutama pada aspek kedisiplinan waktu, pemahaman taktik permainan, dan konsistensi kehadiran siswa agar efektivitas latihan dapat mencapai hasil yang lebih optimal.

B. Saran

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

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan, khususnya dalam hal ketepatan waktu mengikuti latihan serta menjaga konsistensi

kehadiran pada setiap sesi latihan. Selain itu, siswa perlu lebih aktif dalam memahami instruksi pelatih dan meningkatkan motivasi untuk mengikuti seluruh program latihan agar kemampuan teknik, fisik, dan pemahaman bermain dapat berkembang secara optimal.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat terus melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program latihan serta mengembangkan metode latihan yang lebih bervariasi dan menarik agar siswa tetap termotivasi mengikuti latihan. Selain itu, pelatih perlu memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep permainan dan penerapan taktik saat pertandingan.

3. Bagi pihak sekolah

Pihak SKO NTT diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan program latihan, baik melalui pengawasan kedisiplinan siswa maupun penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai. Dukungan tersebut penting untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga dan menunjang pencapaian prestasi siswa atlet.

4. Bagi Pemerintah

Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur diharapkan terus meningkatkan dukungan terhadap pembinaan olahraga di SKO NTT melalui penyediaan sarana dan prasarana yang lebih memadai,

peningkatan kompetensi pelatih, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk mengikuti berbagai kompetisi agar prestasi atlet dapat berkembang secara optimal.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola di SKO NTT. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi efektivitas latihan, seperti motivasi berprestasi, gaya kepemimpinan pelatih, fasilitas latihan, maupun dukungan lingkungan sosial. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.