

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai program latihan Tim Persada Sumba Barat Daya menuju Liga 4 Nasional, dapat disimpulkan bahwa persiapan tim merupakan proses yang harus dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan agar mampu menghadapi persaingan di tingkat nasional. Persiapan tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek teknik, taktik, mental, manajemen tim, serta dukungan sarana dan prasarana yang saling berkaitan dalam meningkatkan performa tim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tim Persada Sumba Barat Daya telah melaksanakan program latihan yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental secara bertahap sesuai dengan target kompetisi. Program tersebut didukung oleh koordinasi antara ASKAB, manajemen, dan tim pelatih sehingga proses persiapan dapat berjalan dengan baik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan pendanaan, fasilitas latihan yang belum optimal, pengaruh cuaca, serta terbatasnya kesempatan melakukan pertandingan uji coba. Namun, berbagai kendala tersebut terus diupayakan penyelesaiannya melalui kerja sama seluruh pihak yang terlibat. Secara keseluruhan, kesiapan Tim Persada Sumba Barat Daya menuju Liga 4 Nasional dapat dikatakan berada pada kondisi yang baik. Dengan program latihan yang terstruktur, disiplin pemain, dukungan organisasi, serta evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan, tim memiliki peluang untuk tampil kompetitif dan mencapai target yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas

latihan, penyediaan fasilitas yang lebih memadai, serta penguatan aspek mental dan pengalaman bertanding perlu terus dilakukan agar prestasi Tim Persada Sumba Barat Daya dapat semakin meningkat pada kompetisi tingkat nasional.

B. Saran^[1-2]

1. Bagi Tim Persada Sumba Barat Daya

Tim diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas program latihan secara berkelanjutan, khususnya pada aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Selain itu, evaluasi program latihan perlu dilakukan secara berkala agar kelemahan yang ditemukan dapat segera diperbaiki sebelum mengikuti kompetisi.

a. Bagi Manajemen Tim dan ASKAB Sumba Barat Daya

Manajemen dan ASKAB diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap tim, terutama dalam penyediaan sarana dan prasarana latihan, pendanaan, serta memperbanyak kesempatan mengikuti pertandingan uji coba dengan tim yang memiliki kualitas setara atau lebih tinggi. Dukungan tersebut akan membantu meningkatkan pengalaman bertanding dan kesiapan tim menghadapi kompetisi nasional.

b. Bagi Pemerintah Daerah dan Stakeholder Olahraga

Pemerintah daerah diharapkan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pembinaan sepak bola melalui peningkatan fasilitas olahraga, bantuan pendanaan, serta kerja sama dengan berbagai

pihak untuk mendukung pengembangan prestasi sepak bola di Kabupaten Sumba Barat Daya.

c. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan terus menyusun program latihan yang berbasis kebutuhan pemain dan perkembangan ilmu kepelatihan, serta melakukan evaluasi secara objektif terhadap perkembangan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain agar performa tim semakin optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengkaji program latihan sepak bola dengan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, melibatkan jumlah informan yang lebih banyak, serta menambahkan analisis kuantitatif mengenai kondisi fisik dan performa pemain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam.