

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pelatih sebelum memberikan latihan terlebih dahulu melakukan tes baik usia, fisik maupun keterampilan, dengan tujuan sebelum mengikuti pertandingan dapat diketahui kemampuan atlet tersebut, tujuan dari tes tersebut untuk mengetahui perlakuan apa yang akan diberikan oleh pelatih, baik fisik maupun teknik, untuk latihan fisik masih menggunakan lapangan di lingkungan tempat latihan, sehingga apabila cuaca hujan maka latihan sering tertunda. Untuk memperoleh prestasi atlet perlu adanya program baik itu program bulanan maupun tahunan, semua itu tidak lepas dari strategi pelatih, agar latihan yang telah direncanakan dapat terlaksana, pelatih memotivasi atlet baik secara internal maupun eksternal, program yang diberikan atlet tidak secara umum tetapi program pribadi, dikarenakan atlet pada awal berlatih memiliki kemampuan yang berbeda. Seorang atlet juga perlu mengetahui sendiri kemampuan yang dimiliki baik itu pada saat kalah maupun menang, atlet harus mampu menilai diri sendiri. Setiap pertandingan atlet diharuskan merekam saat mereka bertanding, walaupun tidak semua atlet menerima kritikan dari pelatih, karena karakter atlet itu sendiri berbeda-beda, sehingga pelatih memberikan penyampaian yang berbeda setiap atletnya.

5.2 Saran

1. Diharapkan dapat memberikan penyegaran kepada pelatih mengenai peran pelatih dalam pembinaan prestasi serta mempersiapkan generasi selanjutnya atau asisten pelatih untuk menjadi pelatih yang sukses.

2. Kepada atlet hendaknya lebih bersemangat lagi dalam menjalani proses latihan dan menjalani segala instruksi baik dari pelatih. Hendaknya atlet memperhatikan setiap komunikasi yang tengah dilakukan oleh pelatih untuk mendapatkan sisi positifnya. Tentunya selain untuk mendapatkan prestasi, atlet hendaknya memiliki etika yang baik seperti yang diarahkan oleh pelatih untuk menuju atlet yang berprestasi sekaligus atlet berakhlakul karimah.