

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pembinaan atlet tenis junior di Buluran Tennis Club (BTC) Jambi, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Proses pembinaan di BTC Jambi secara umum telah berjalan dengan baik dan terstruktur. Hal ini ditandai dengan adanya jadwal latihan yang konsisten, perhatian terhadap aspek kedisiplinan dan mental atlet, serta pelaksanaan latihan yang sesuai dengan tahapan usia. Meskipun demikian, terdapat beberapa kekurangan seperti belum optimalnya evaluasi rutin dan kurangnya penyesuaian latihan terhadap kemampuan individu atlet.
2. Program latihan yang diterapkan di BTC Jambi telah mencakup materi teknik dasar hingga lanjutan serta variasi dalam bentuk latihan fisik dan non-fisik. Namun, penyusunan program latihan belum sepenuhnya berbasis kebutuhan khusus atlet dan persiapan menuju kompetisi belum maksimal. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan perencanaan latihan yang lebih terarah dan personal.
3. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh BTC sudah mencakup fasilitas utama seperti lapangan dan peralatan latihan yang memadai. Akan tetapi, masih terdapat keterbatasan pada fasilitas pendukung seperti ruang istirahat dan ruang ganti serta kurangnya perawatan rutin terhadap sarana yang ada. Aspek ini menjadi faktor penting yang perlu ditingkatkan untuk menunjang pembinaan yang optimal. Secara keseluruhan, BTC Jambi sudah menunjukkan komitmen dalam membina atlet tenis junior dengan cukup baik, namun tetap

memerlukan peningkatan pada beberapa aspek strategis agar hasil pembinaan lebih maksimal dan berkelanjutan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Pengelola dan Pelatih BTC Jambi, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan dengan melakukan evaluasi secara berkala, menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan individu atlet, serta memperkuat pendekatan psikologis dalam pembinaan.
2. Untuk Pengurus BTC, disarankan agar lebih memperhatikan ketersediaan dan kualitas sarana serta prasarana pendukung seperti ruang ganti, ruang istirahat, dan penyimpanan alat, serta melakukan perawatan fasilitas secara berkala untuk menciptakan lingkungan latihan yang nyaman dan aman.
3. Untuk Atlet Junior, diharapkan agar tetap konsisten dan disiplin dalam mengikuti latihan serta aktif berkomunikasi dengan pelatih agar pembinaan berjalan dua arah dan hasilnya lebih efektif.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih dalam mengenai aspek psikologis dan sosial dalam proses pembinaan atlet muda serta memperluas jumlah responden guna memperoleh data yang lebih representatif dan komprehensif.