

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari judul Survei Pelaksanaan Progm Latihan Pada Periodisasi Pra Kompetisi Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara Nomor Outdoor Pelatda PON XIX Jawa Barat 2016 maka dapat disimpulkan bahwasannya dalam jadwal latihan tim *hockey* puteri Sumatera Utara itu telah dikatakan terstruktur. Dikarenakan jadwal untuk tim *hockey* puteri Sumatera Utara dilakukan setiap hari dengan sesi latihan selama 13 kali seminggu yaitu setiap hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat, sabtu, dan minggu sore. Waktu latihan mulai dari pukul 08.00 WIB sampai pukul 11.00 WIB untuk sesi pagi dan 15.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB untuk sesi sore. Dan komponen yang ada pada program latihan Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara meliputi set, repetisi, intensitas, recovery, irama, durasi, seri, sesi, frekuensi dan irama serta kegiatan disetiap latihan berupa pemanasan dengan peregangan statis dan dinamis, latihan inti dan pendinginan. Telah dikatakan sangat bagus dilihat hasil pertandingan dengan atlet *hockey* USM Malaysia usia 16 tahun. Dimana pada hasil tanding tersebut di menangkan oleh tim *hockey* puteri Sumatera Utara dengan skor 2-0, dan itu masih dalam situasi pertandingan pertama untuk tim *hockey* puteri Sumatera Utara di lapangan *hockey* USM malaysia.

Untuk sementara tim *hockey* puteri Sumatera Utara telah berhasil dalam latihan sebelumnya. Dikarenakan apa yang telah diberikan pelatih dalam latihan telah terlaksanakan dalam permainan, pada saat bertanding dengan atlet *hockey* USM Malaysia usia 16 tahun. Tapi dalam masalah mental para atlet tim *hockey* puteri Sumatera Utara masih sangat kurang, mungkin sebagian dikarenakan tim *hockey* puteri Sumatera Utara

masih pertama bertanding di lapangan sintesis, suasana latihan, pengalaman latihan dengan atlet *hockey* tim luar negeri.

Dimana peneliti melihat masalah teknik dan skill dalam bertanding masih dipegang oleh atlet *hockey* USM Malaysia usia 16 tahun. Itu dikarenakan atlet *hockey* USM Malaysia usia 16 tahun telah berlatih sejak dini, jadi telah terbiasa dan telah mengalami pengalaman yang luas.

Latihan teknik, latihan fisik, dan taktik masih dalam program latihan pelatih, dengan kata lain untuk masalah fisik, tim *hockey* puteri Sumatera Utara masih dikategorikan bagus, dikarenakan pada tahap persiapan umumnya telah dibenahi hingga pada pra kompetisi. Namun untuk masalah latihan teknik, mungkin tim *hockey* puteri masih dalam pembenahan latihan. Namun itu semua dikarenakan tim *hockey* puteri Sumatera Utara masih kurang pengalaman dalam bertanding khususnya tanding dengan atlet-atlet nasional atau atlet-atlet yang telah.

Perencanaan yang meliputi target, program latihan Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara dan regenerasi atlet untuk PON 2020 yang akan datang, sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan yang terjadwal. Perencanaan yang Try Out Ke Malaysia pun sudah berjalan dengan baik.

Jangka waktu program latihan pada Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara adalah satu tahun yang dibagi menjadi lima tahap dengan target atlet binaan mereka telah mampu meraih prestasi di kompetisi di ajang PON yang diikuti dan dapat mewakili Sumatera Utara di tingkat nasional. Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara juga memiliki sistem pembinaan selama satu tahun melalui program latihan dari pelatih. Dalam Proses penyeleksian atlet hingga 18 pemain yang menjadi wakil Sumatera Utara di ajang PON XIX Jawa Barat 2016.

B. Saran

Sebagaimana yang ada pada kesimpulan yang telah diuraikan maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara agar meningkatkan kemampuan teknik atlet dalam pertandingan.
2. Bagi pelatih Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara agar meningkatkan kemampuan teknik atlet dalam pertandingan.
3. Bagi para pelatih dan atlet agar lebih tekun dan disiplin dalam pelaksanaan program latihan.
4. Bagi para peneliti hendaknya melakukan penelitian tentang Survei Pelaksanaan Program Latihan pada bidang Olahraga karena program latihan adalah hal yang terpenting dalam meraih prestasi.