

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian perjalanan meraih dua emas pada PON XXI/2024, Aceh-Sumut yang Peneliti lalui dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Atlet

Atlet merupakan sosok utama yang memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Setiap atlet memiliki karakter, bakat, serta keunikan individu yang berbeda satu dengan yang lainnya. Ketika seorang atlet sudah terjun dan menekuni cabang olahraga harus totalitas dalam melakukan aktifitas, arti totalitas yang dimaksud adalah 1). bersedia mengikuti program latihan yang telah ditentukan oleh pelatih dengan serius, tekun, disiplin, kerja keras dan tekun, 2). Mengorbankan waktunya hanya untuk berlatih, seorang atlet tidak akan mempunyai waktu untuk berkumpul dengan teman-temannya untuk bermain, 3). Rela meninggalkan keluarga artinya bersedia berjauhan dan jarang bertemu dengan kedua orangtua, saudara sanak family dikarenakan sedang mengikuti program pelatihan.

Dengan demikian ketika peneliti memilih dan menekuni cabang squash, yang bertekad ingin memberikan prestasi terbaik buat Sumatera Utara pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut, maka peneliti harus totalitas dalam melakukan persiapan dengan sebaik mungkin dengan merelakan jauh dari kedua orangtua karena harus berlatih di Jakarta dari tahun 2021 sampai dengan 2024, tidak berkumpul dan bermain dengan teman-teman kuliah bahkan harus terlambat

menyelesaikan perkuliahan dikarenakan harus fokus pada persiapan PON XXI/2024, Aceh-Sumut.

Namun pengorbanan ini semua sepadan dengan hasil yang diperoleh pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut dengan merebut 2 (dua) medali emas pada nomor beregu campuran dan ganda campuran. Hasil ini membuktikan bahwa totalitas dibutuhkan dalam mencapai suatu tujuan.

2. Peranan Pelatih

Pelatih adalah orang penting di balik kesuksesan prestasi seorang atlet. Seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individual. Selain dosis latihan seorang pelatih harus mampu membina mental atau karakter atlet. Pelatih sebaiknya memperhatikan beberapa hal untuk dapat membina mental atau karakter atlet, antara lain: 1) menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet, 2) memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat, 3) pelatih harus mampu menjadi motivator, 4) membantu atlet dalam memecahkan problema-problema yang dihadapi.

Pelatih sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan seorang atlet, selain harus merumuskan program-program latihan dengan tepat sasaran, merencanakan *try out* yang harus diikuti, seorang pelatih harus bisa membangun komunikasi yang baik, memahami karakter atlet dan dapat membangun suasana yang positif dalam proses latihan serta menjadi motivator bagi atletnya.

3. Program Pelatihan

Dalam melakukan persiapan menuju PON XXI/2024 Aceh-Sumut, program-program yang dilakukan peneliti adalah melakukan percepatan pelatihan. Adapun program percepatan yang dilakukan yakni :

- 1) Mengikuti pelatihan ditempat yang perkembangan squash nya sudah bagus, selama persiapan peneliti melakukan latihan di Jakarta yang grafik prestasinya lebih baik dibandingkan dengan Sumatera Utara. Peneliti mulai berlatih di Jakarta dari tahun 2021 sampai dengan bulan Mei 2024 yang kemudian dilanjutkan berlatih di Malaysia selama 76 hari.
- 2) Dilatih dengan berbagai level pelatih, sehingga hal ini mempercepat peningkatan teknik bermain squash peneliti.
- 3) Mempunyai *sparing partner* yang kemampuannya diatas peneliti, dengan berlatih dengan atlet yang kemampuannya diatas peneliti dapat memotivasi peneliti untuk mengejar ketertinggalan dan menyadarkan peneliti bahwa kemampuan yang dimiliki sangat jauh dibawah sehingga harus berlatih keras, disiplin dan tekun dalam latihan.

4. Dukungan

Untuk mencapai target yang ditetapkan tentunya peneliti tidak dapat berjalan dengan sendirinya, banyak yang berperan untuk kesuksesan dalam meraih dua emas PON XXI/2024 Aceh-Sumut, antara lain:

- 1) KONI Sumut, lembaga yang berwenang membina prestasi olahraga di tingkat provinsi. KONI Sumut dalam hal ini sangat berperan besar mendukung program-program pelatihan yang diikuti oleh peneliti.

- 2) FIK Unimed, sebagai tempat peneliti menimba ilmu yang mendukung seluruh mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet yang sedang melakukan persiapan pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Dengan mendapat kemudahan dalam mengikuti perkuliahan membuat peneliti bisa lebih fokus dalam mengikuti latihan sehari-hari.
- 3) Jurusan Ilmu Keolahragaan, sebagai tempat peneliti menimba ilmu di FIK Unimed selalu mendukung mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet yang sedang melakukan persiapan pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Dengan mendapat kemudahan dalam mengikuti perkuliahan serta kemudahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang membuat peneliti bisa lebih fokus dalam mengikuti latihan sehari-hari.
- 4) Pengprov squash Sumut, sebagai tempat naungan peneliti yang telah memberikan peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensimenjadi atlet squash Sumatera Utara.
- 5) Kedua orang tua yang selalu memberikan *support* kepada peneliti dalam melakukan persiapan PON XXI/2024 Aceh-Sumut.
- 6) Teman latihan, hal ini sangatlah penting karena dengan teman latihan yang mempunyai tekad dan tujuan sama akan selalu memotivasi saat latihan, dapat saling mengingatkan satu sama lainnya.

5.2 Saran

Dengan kisah perjalanan peneliti meraih 2 (dua) emas di PON XXI/2024 Aceh-Sumut dan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi di masa mendatang, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan adalah:

- 1) Pengembangan atlet muda, melakukan pembinaan atlet-atlet muda agar tercipta regenerasi yang berkesinambungan.
- 2) Meningkatkan program latihan, memperbarui metode pelatihan dengan teknologi terkini dan menghadirkan pelatih-pelatih yang berlisensi internasional untuk memberikan perspektif baru dalam pelaksanaan program latihan.
- 3) Peningkatan kompetisi lokal, mengadakan lebih banyak turnamen squash di tingkat klub, kota, provinsi dan nasional untuk memperluas pengalaman bertanding.
- 4) Dukungan finansial yang berkelanjutan, pembinaan prestasi olahraga tidak luput dari pendanaan yang besar dan kontinyu, sehingga pengprov atau organisasi yang menaungi pembinaan olahraga prestasi untuk memastikan ketersediaan dana untuk pembinaan atlet, tidak hanya tergantung kepada anggaran pemerintah daerah dan diharapkan dapat menggaet pihak sponsor swasta untuk mendukung pendanaan.
- 5) Meningkatkan promosi olahraga squash, memanfaatkan media untuk meningkatkan popularitas squash sehingga lebih banyak generasi muda tertarik mengikuti olahraga ini.
- 6) Evaluasi berkelanjutan, melakukan evaluasi rutin terhadap program latihan, kompetisi, dan hasil prestasi untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan. Dengan strategi dan komitmen bersama, diharapkan prestasi di cabang olahraga squash dapat terus berlanjut dan menjadi kebanggaan bagi provinsi dan negara di masa depan.