

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis distribusi penjaga gawang futsal Sgigu & Friends selama Kejuaraan Candrabhaga Futsal League 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil persentase keberhasilan distribusi yaitu teknik lemparan bowling dengan hasil 90% (130 lemparan) dari hasil keseluruhan 144 total distribusi dikeseluruhan pertandingan yang di jalani penjaga gawang futsal Sgigu & Friends pada kejuaraan Candrabhaga Futsal League 2023.
2. Untuk jumlah persentase kegagalan distribusi longball sebesar 96% (24 tendangan) dari hasil keseluruhan 25 total distribusi dikeseluruhan pertandingan yang di jalani penjaga gawang futsal Sgigu & Friends pada kejuaraan Candrabhaga Futsal League 2023.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, berikut adalah saran-saran yang mungkin dapat berguna untuk meningkatkan performa penjaga gawang futsal Sgigu & Friends, khususnya dalam hal antisipasi dan distribusi :

1. Meningkatkan Konsentrasi dan Pengawasan Situasi Permainan

- a) Saran: Penjaga gawang harus terus melatih fokus dan konsentrasi selama pertandingan, terutama dalam membaca gerakan lawan, posisi rekan setim, dan alur permainan.
- b) Implementasi:

- 1) Latihan simulasi situasi pertandingan dengan intensitas tinggi.
- 2) Melakukan video analisis untuk mempelajari pola permainan lawan dan kesalahan yang sering terjadi.
- 3) Melatih ketenangan mental melalui meditasi atau teknik relaksasi.

2. Menerapkan Sistem Latihan Terstruktur dan Realistis

- a) Saran: Program latihan harus dirancang secara terstruktur dan realistis, mencakup berbagai skenario pertandingan untuk meningkatkan kemampuan antisipasi penjaga gawang.
- b) Implementasi:
 - 1) Latihan situasional, seperti menghadapi serangan balik, one-on-one, atau tendangan penalti.
 - 2) Latihan refleks dengan menggunakan alat bantu seperti bola reaktif atau tembakan cepat dari jarak dekat.
 - 3) Simulasi tekanan tinggi dengan menciptakan situasi pertandingan yang menegangkan selama latihan.

3. Bahan Masukan untuk Program Latihan Selanjutnya

- a) Saran: Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik untuk penjaga gawang, terutama dalam hal antisipasi dan distribusi.
- b) Implementasi:
 - 1) Membuat modul latihan khusus untuk penjaga gawang, termasuk latihan teknik, taktik, dan mental.

- 2) Menyusun jadwal latihan yang seimbang antara latihan fisik, teknik, dan taktik.
- 3) Evaluasi berkala terhadap perkembangan penjaga gawang dan menyesuaikan program latihan berdasarkan kebutuhan.

4. Peningkatan Kemampuan Distribusi

- a) Saran: Penjaga gawang perlu terus melatih berbagai teknik distribusi, seperti lemparan cepat, over-arm throw, dan operan dengan kaki, untuk mendukung serangan tim.
- b) Implementasi:
 - 1) Latihan akurasi dan kecepatan dalam distribusi bola.
 - 2) Simulasi situasi pertandingan untuk melatih keputusan cepat dalam memilih jenis distribusi yang tepat.
 - 3) Meningkatkan koordinasi dengan pemain lain, terutama bek dan pivot, untuk memastikan distribusi bola efektif.

5. Pemanfaatan Teknologi dan Analisis Data

- a) Saran: Menggunakan teknologi seperti video analisis dan statistik pertandingan untuk mengevaluasi performa penjaga gawang dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.
- b) Implementasi:
 - 1) Merekam pertandingan dan latihan untuk dianalisis bersama pelatih dan pemain.

- 2) Menggunakan data statistik, seperti persentase keberhasilan distribusi atau jumlah penyelamatan, untuk mengukur perkembangan.

6. Pembinaan Mental dan Kepemimpinan

- a) Saran: Penjaga gawang tidak hanya membutuhkan kemampuan teknis, tetapi juga mental yang kuat dan kemampuan memimpin pertahanan tim.
- b) Implementasi:
 - 1) Latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan ketenangan dalam situasi tekanan.
 - 2) Memberikan peran kepemimpinan kepada penjaga gawang dalam mengorganisir pertahanan tim.

Dengan menerapkan saran-saran ini, penjaga gawang Sgigu & Friends dapat meningkatkan performanya secara signifikan, baik dalam hal antisipasi, distribusi, maupun kontribusi secara keseluruhan bagi tim. Selain itu, program latihan yang terstruktur dan realistis akan membantu penjaga gawang siap menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan.