

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan temuan peneliti terkait pengembangan model yang telah dikembangkan dilihat dari analisis kebutuhan, model yang dikembangkan dengan beberapa tahapan evaluasi serta diujicobakan, maka peneliti dapat menyimpulkan, mengimplikasikan dan rekomendasi sebagai berikut:

5.1. Simpulan

Hasil penelitian pengembangan model yang telah dikembangkan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menghasilkan produk model latihan sesuai dengan posisi pemain dalam bentuk video animasi 3D dan berdasarkan hasil uji model latihan yang dikembangkan memiliki efektivitas yang sangat baik hal ini dilihat rata-rata gain skor perubahan hasil test pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.
2. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap kondisi fisik pemain sepakbola, dengan perolehan hasil model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) lebih baik.
3. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap keterampilan pemain sepakbola, dengan perolehan hasil model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) lebih baik.
4. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap psikologi (mental) pemain sepakbola, dengan perolehan hasil model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) lebih baik.
5. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap performance pemain sepakbola,

dengan perolehan hasil model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) lebih baik.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan dapat digambarkan bahwa, model latihan yang dikembangkan sesuai dengan posisi pemain (*position football individual training*) atau bentuk latihan sesuai posisi pemain penjaga gawang, bek/pemain bertahan, gelandang, dan penyerang pada cabang olahraga sepakbola ternyata sangat layak dan efektif digunakan. Implikasi dari hasil temuan ini, bahwa model latihan sesuai dengan posisi pemain dapat digunakan oleh para pelatih dan pemain sebagai panduan model latihan untuk meningkatkan kualitas bermain secara individu maupun tim yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola dalam proses berlatih. Panduan video animasi 3D dan buku panduan latihan model sesuai dengan posisi pemain merupakan bahan latihan yang menampilkan materi latihan secara sistematis dan terstruktur sesuai dengan tugas pemain setiap posisinya dalam permainan sepakbola sebenarnya.

Penggunaan video animasi 3D dan buku panduan latihan sangat memudahkan pelatih dan pemain dalam memahami materi latihan yang akan dilakukan sehingga dalam proses latihan akan lebih efektif dan efisien dalam pemahaman bermain sepakbola. Selain itu pemahaman visi bermain dan kreatifitas dalam bermain dapat diperbaiki serta keterampilan teknik taktik dan juga fisik dapat meningkat dengan baik. Dengan proses latihan yang demikian akan memberikan kontribusi yang maksimal dalam menunjang performance di lapangan dengan bentuk latihan menyerupai kondisi dilapangan sehingga aspek-aspek yang dibutuhkan seorang pemain dapat terpenuhi melalui model latihan sesuai dengan posisi pemain (*position football individual training*) atau bentuk latihan sesuai posisi pemain penjaga gawang, bek/pemain bertahan, gelandang, dan penyerang pada cabang olahraga sepakbola.

Dari hasil eksperimen yang telah diujikan kepada sampel yaitu terdapat kelompok kontrol juga kelompok eksperimen, dimana kelompok eksperimen

mendapatkan perlakuan dengan pemberian model latihan sesuai dengan posisi pemain. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor lebih tinggi di setiap tes keterampilan, tes fisik dan tes psikologi (mental), sehingga dikatakan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hasil tes keterampilan, tes fisik dan tes psikologi (mental) dibandingkan dengan perlakuan pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan pengembangan model latihan sesuai dengan posisi pemain (*individual football position training*) atau bentuk latihan sesuai posisi pemain penjaga gawang (*goal keeper*), bek/pemain bertahan (*defender*), gelandang (*midfielder*), dan penyerang (*forward*) pada cabang olahraga sepakbola sangat efektif digunakan dan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kemampuan pemain

Faktor psikologi (mental) yang mendukung performance dalam permainan sepakbola. Peran psikologi (mental) kaitanya mental dalam sepakbola sangat diperlukan untuk mendukung *performance* dilapangan. Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang pemain sepakbola kemampuan fisik sangat berpengaruh dalam pertandingan yang mendukung performance di lapangan. Penampilan baik buruknya ditentukan oleh pengelolaan emosional seorang pemain sepakbola agar tetap fokus sehingga motivasi dan semangat juang untuk memberikan penampilan yang terbaik dalam menggapai kemenangan.

5.3. Rekomendasi

Berdasar pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut penulis sampaikan beberapa rekomendasi kaitannya dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun beberapa rekomendasi yang dikemukakan meliputi rekomendasi pemanfaatan, rekomendasi diseminasi, dan rekomendasi pengembangan lebih lanjut.

1. Rekomendasi Pemanfaatan

Bahwa model latihan yang dikembangkan sesuai dengan posisi pemain dengan penggunaan video animasi 3D dan buku panduan latihan sangat memudahkan pelatih dan pemain dalam memahami materi latihan yang akan di

Asep Angga Permadi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE PEMAIN SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

lakukan sehingga dalam proses latihan akan lebih efektif dan efisien dalam pemahaman bermain sepakbola. Maka, model latihan ini sangat tepat untuk diterapkan kepada pemain sebagai fundamental skill untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan bermain sesuai dengan posisi pemain.

2. Rekomendasi Diseminasi

- a. Agar model latihan sesuai dengan posisi pemain untuk dapat disebar luaskan kepada para pelatih agar dapat diterima dan dipahami para pemain menjadi pedoman bagi para pemain dan pelatih di tingkat club/ssb.
- b. Sebaiknya model latihan ini dapat dicobakan kepada semua jenjang usia untuk dapat mengukur sejauh mana keefektifan sehingga jika ada yang kurang sesuai dapat di perbaiki dan merevisi pengembangan model sesuai dengan posisi pemain agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

3. Rekomendasi Pengembangan Lebih Lanjut

Untuk mengembangkan penelitian sejenis ini ke depannya, perlu adanya penelitian lanjutan dengan dukungan para pakar lebih banyak dan para pelatih yang sudah memiliki kualifikasi lisensi lebih tinggi dengan pengembangan secara langsung atau pun tidak langsung. Hal yang perlu mendapatkan pengembangan antara lain:

- a. Hasil pengembangan model latihan ini perlu di kemas dengan media yang mudah di akses dengan tingkat keefektifan juga lebih baik.
- b. Pengembangan produk lanjutan terhadap model latihan sesuai dengan posisi bisa dikaji lebih spesipik sesuai dengan posisi pemain.
- c. Bagi para pelatih dan atlet agar efektifitas dalam latihan perlu menggunakan *Polar H10 heart rate monitor Bluetooth HR* untuk mengukur detak jantung lebih akurat sehingga kondisi fisik pemain saat latihan sesuai dengan posisi pemain dapat terpantau.
- d. Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dikembangkan mengenai pengembangan latihan psikologi (mental) khusus sesuai dengan posisi pemain sepakbola.