

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Jumlah aktivitas *Solo Effort/Solo Run* di pekan ke 26 pada *Pertamina Soccer League* dengan total 25 pelaksanaan, 14 di antaranya berhasil dengan prosentase keberhasilan 56%
2. Bahwa sebuah proses *solo effort* yang berhasil dilakukan ternyata sesuai dengan teori yang ada, dan penyebab keberhasilan sebuah proses *solo effort*. Namun itu semua berawal dari kemampuan *awareness* untuk melihat keadaan dan situasi di area penyerangan yaitu untuk melihat *space* yang kosong, pergerakan lawan, kawan, dan bola, lalu ditunjang teknik *control* yang baik pada untuk melakukan *first touch* untuk memposisikan bola ke arah yang diinginkan untuk melakukan penyerangan, serta kemampuan *penetrasi* dalam membuka pertahanan lawan yang didukung oleh keterampilan *shielding the ball* untuk melindungi bola dalam penguasaan, juga keterampilan *feinting* untuk melakukan gerakan mengecoh lawan.

3. Jumlah aktivitas *Solo Effort/Solo Run* di pekan ke 26 pada *Pertamina Soccer League* dengan total 25 pelaksanaan, 11 di antaranya gagal dengan prosentase kegagalan 44%
4. Bahwa penyebab kegagalan sebuah proses *solo effort* ternyata sesuai dengan teori yang ada juga, selain kemampuan *ball keeping* yang kurang terampil karena sering terjadi pemain kehilangan bola dalam melakukan *dribbling*, dan penyebab kegagalan sebuah proses *solo effort* terjadi dikarenakan kurang pahamiya pelaksanaan *solo effort* yang dilaksanakan dengan *timing* yang tepat, seperti *space* yang terlihat kurang terbuka lebar, lalu jumlah pemain bertahan lawan yang menutup rapat pertahanan, dan kurangnya pelaksanaan *shielding the ball* dengan kompeten hingga ketika terjadi duel, juga gerakan *peneterasi* yang monoton dari pemain yang melakukan *solo effort* dan kurang kreatif tanpa adanya *improvisasi* dengan gerakan *feinting*.

B. Saran

Ternyata jumlah perbandingan proses *solo effort/solo run* antara yang berhasil dilakukan dengan yang gagal dilakukan cukup besar, terbukti cukup banyak peluang yang tercipta dari proses *solo effort* yang berhasil dilakukan.

Dan *finishing* yang dilakukan para pemain Pertamina Soccer School ternyata cukup berpengaruh dengan proses *solo effort*, dan hasil *finishing* yang dilakukan kurang memuaskan karena dari jumlah *solo effort* yang berhasil hanya sedikit saja yang menghasilkan sebuah *goal*, padahal *solo effort* yang terjadi cukup banyak dilakukan. Karena itu para pelatih seharusnya menyadari meskipun sepakbola itu merupakan olahraga tim, namun keterampilan individu setiap pemain tetap harus ditingkatkan secara spesifik, salah satunya keterampilan *solo effort* untuk memperbesar peluang penyerangan dan ditunjang dengan keterampilan *finishing* agar selalu dapat memanfaatkan peluang yang ada menjadi *goal*.

Saran dari peneliti adalah :

1. Latihan *solo effort* harus diberikan secara berkala dan intensif, sebab latihan *solo effort* itu bukan hanya sekedar *dribbling* bola ke arah gawang sedekat mungkin.
2. Melatih beberapa faktor pendukung (10 *Biomotor Skill*) yang mempengaruhi proses *solo effort*, sebab hal itu perlu dilatih juga untuk menyempurnakan keterampilan *solo effort* setiap pemain.
3. Selain itu keterampilan *finishing* juga perlu ditingkatkan untuk melatih memanfaatkan setiap peluang yang terjadi dari *solo effort* dan menjadikannya sebuah *goal*.