

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui survei tingkat kondisi fisik karateka perguruan inkanas di Kabupaten Pohuwato, secara rinci survei komponen kondisi fisik karateka perguruan inkanas di Kabupaten Pohuwato pada kategori kurang dengan persentase 30%, kategori sedang dengan persentase 25%, pada kategori baik dengan persentase 20%, kategori kurang sekali dengan persentase 15% dan pada kategori baik sekali dengan persentase 11%.

Dapat disimpulkan survei komponen kondisi fisik karateka perguruan inkanas di Kabupaten Pohuwato sebagian besar memiliki kondisi fisik yang kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi karateka yang masih mempunyai kondisi fisik yang kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik karatekanya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tentang fisik karateka dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

5.3 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Menjadi catatan dan referensi bagi karateka dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik karateka di Kabupaten Pohuwato.
2. Menjadi referensi bagi peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik karateka di Kabupaten Pohuwato dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, dengan harapan karateka bisa mencapai prestasi yang maksimal.
3. Menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan dkk. 2005 *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2000). *Total training for young Champion*.Champaing: Human Kinetics.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. *Dubuque*, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. (1992). *Sport Physiology*, (third edition). Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publi shers.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusumah:.
- Janssen(1983).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company
- Jessen, Schultz dan Bangertes, (1984).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company
- Mc. Ardle, William D, et.all. (1986). *Exercises Physiology*. Philadelphia, PA: Lee & Febiger.
- Maksum ,ali.2009 *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*.Surabaya : Unesa Press
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Afrikan Press Ltd.
- N. Soeryadi. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang: CV.Aneka Ilmu
- Pyke, 1980. *Towards Better Coaching, The Art and Science of Coaching*, Australian Government Publishing Service, Canberra.
- Riduwan Dan Akdon.(2007).*Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*.Bandung Alfabeta
- Sharkey.(1986).*Coaches Guide To Sport Physiology*,Human Kinetics Phubliser,Inc,Champaigh
- Radcliffe JC & Farentinos RC. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nded*. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize
- Suharno HP.(1985).*Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta IKIP:Yogyakarta.
- Soekarman, R. (1991).*Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*.Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyono, (2003) *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono.(1999). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CY Alfabeta
- Suharno, H.P. (1993) *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (1992) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi offset.
- Suharsimi Arikunto (2005) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi offset.
- Suharsimi Arikunto (2000). *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*: Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- World Karate federation(WKF : 2009).*Competition Rules Version 6.1*.Madrid