

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa evaluasi dari pembinaan perguruan Inkanas di Kota Gorontalo pada kondisi pandemic covid-19 ini memiliki dampak dimana program pelatihan tidak bisa dijalankan seperti biasanya atau seperti yang sudah dijadwalkan. Sebagian besar atlet melakukan latihan mandiri dengan mengarah kepada program latihan yang pernah mereka dapatkan dimana membuat latihan mereka kurang maksimal. Sedangkan para pelatih hanya dapat mengontrol melalui via elektronik tentang perkembangan latihan dari para atlet mereka. Tetapi disamping itu para orang tua tetap mendukung para atlet agar tetap semangat dalam melakukan latihan pada kondisi pandemic seperti sekarang.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada pengurus, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana perguruan Inkanas agar lebih baik lagi, sehingga pembinaan yang dilakukan dalam perguruan tersebut akan lebih maksimal. Kemudian mengenai tentang kondisi pandemic covid-19, diharapkan agar pengurus bisa memikirkan solusi bagaimana menghadapi kondisi seperti ini dengan tetap melakukan pembinaan seperti biasanya.

2. Kepada pelatih, diharapkan agar lebih memperhatikan program latihan pada kondisi pandemic covid-19 sehingga bisa memberikan hasil pelatihan yang maksimal yaitu bisa meningkatkan prestasi yang ada.
3. Kepada atlet diharapkan agar tetap melakukan latihan dan menjaga kondisi fisik masing-masing. Dan juga bagi orang tua agar lebih memperhatikan kesehatan dari para atlet

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan; Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karatedo Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Aldyano Setyawan, 2016. *Evaluasi Pembinaan Atlet Karate Kota Kediri Tahun 2015*. SKRIPSI. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ben Haryo. 2005. *Seniman Beladiri*, Jakarta: Fukaseba Publication
- Bidang Pembinaan PB Forki. 1992. *Pedoman Kursus Pelatih karate*, Jakarta: PB FORKI
- Dody Rudianto. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: PT. Golden Terayon Press.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga terkini; kajian para pakar*, Jakarta: PT Raja Grafindo
- Hartono Hadjarati. 2008. *Pembinaan Klub Olahraga Karate Di Kota Gorontalo*. TESIS. Universitas Negeri Semarang
- Hagon Busono. 2015. *Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014*. SKRIPSI. Universitas Negeri Semarang
- J.B. Sujoto. 2006. *Teknik Oyama karate; Kihon, Kata, Kumite*, Jakarta: Kelompok Gramedia.
- James Tangkudung. 2006. *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2008. Balai Pustaka: Jakarta.
- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Nasional Garuda Emas.
- Maharani, L.W. 2016. *Profil Kemampuan Fisik Karate Porda Kabupaten Gunungkidul 2015* [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Meolong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Santosa Giriwijoyo, Muchamadji M, Ali. 2005. Buku Ilmu Faal Olahraga, Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI
- Sanusi Hasibuan., Akhmad, Imran., Haryanto, Eko.2009. Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Di Kalimantan Timur, Riau, Dan Sumatra Barat Tahun 2009.Jakarta:Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Viktor G. Simanjunjak dan Marta Dinata. 2004. Teknik karate, Jakarta: Cerdas Jaya