

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dimana mencakup hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan:

1. Proses pembinaan dan latihan di Klub Karate INKADO di masa pandemi covid-19 tetap berjalan seperti biasanya”. Akan tetapi proses latihan dari awal masuk ruangan sampai dengan berakhirnya proses latihan tetap mengikuti prosedur protokol kesehatan.
2. Sarana dan prasarana latihan sudah memadai dan sesuai standar suatu tempat latihan dan kelengkapan latihan yaitu memiliki gedung latihan, matras serta peralatan lain yang membantu dalam proses latihan.
3. Kurangnya peran pemerintah Kota Gorontalo khususnya bantuan dana perlengkapan pada klub karate INKADO Kota Gorontalo. Ini bisa dibuktikan dengan ketersediaan sarana dan prasarana itu murni dari usaha pengurus INKADO Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan pada masa pandemi covid-19 dalam proses latihan agar memperhatikan protokol kesehatan.
2. Untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar di masa pandemi covid-19 kiranya memperhatikan asupan gizi yang cukup.
3. Alangkah baiknya proses latihan dilaksanakan di rumah masing-masing untuk sementara waktu, mengingat sampai dengan saat ini Provinsi Gorontalo masuk pada urutan ke 4 nasional tentang peningkatan kasus covid-19.
4. Peran pemerintah Kota Gorontalo sangatlah diharapkan guna peningkatan olahraga Karate di Kota Gorontalo.

5. Perlunya saling mengingatkan di masa pandemi ini tentang menjaga kesehatan, agar tidak mudah tertular covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Assalam Didik, Sulaiman, Hidayah Taufiq. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Budiarte Wayan, Soegiyanto, Sugiharto, MS. 2014. Evaluasi Program Pembinaan Pada Federasi Olahraga Karate Indonesia (Forki) Kota Metro. *Journal of Educational Research and Evaluation*.
- Busono Haqon. 2015. Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014. Semarang.
- Damayanti, ES. 2019. Evaluasi Program Pembinaan Cabang Olahraga Karate Satlak Prima Tahun 2011-2017. *Jurnal Penjaskesrek*. Vol. 6, No. 1
- Firdaus Kamal. 2011. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Friyo Wibisana, Alfian Rinaldy, Maimun Nusufi, 2016. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.
- Hidayat Syarif. 2015. Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate. Program Studi PKO, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19
- I Made Bagia, S.E., M.Fis. 2016. Korelasi Berat Badan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Karate Mawashi Geri Jodan. Denpasar.
- Irma Megawati. 2016. Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup Modifikasi Kerudung Dalam Meningkatkan Kompetensi Kewirausahaan Di Sanggar Kegiatan Belajar (Skb) Kabupaten Pandeglang.
- Isnaeni, HN. 2019. Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal El-Hamra (Kependidikan dan Kemasyarakatan)*. Vol. 4, No. 2

- Irmansya Johan. 2017. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai. *Jurnal Keolahragaan*.
- Mudrikah Ahmad Dan R. Rachmy Diana. 2013. Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (Inkai). Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Pangondian Hotliber Purba. 2016. Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakesel Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. Sidikalang
- Purba, HP. 2016. Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakesel Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 15 (1).
- Rattahpinnusa Haresariu Handisa. 2017. Evaluasi Tingkat Kesiapan Organisasi Dalam Rangka Preservasi Digital. University Library (Facful), Adelaide, Australia Selatan.
- Sari PH, Handayani Kasmini Woro Oktia & Hidayah Taufiq. 2017. Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Sugiyono. 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ningtyas RR. 2019. Efektivitas Latihan Power Tungkai Menggunakan Media Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung. Lampung.
- Nasri. 2019. Evaluasi Program Pembinaan Cabang Olahraga Karate Dan Pencak Silat Sulawesi Selatan. *Jurnal Prestasi*. Vol. 3 No. 5
- Nuning Indah Pratiwi. 2017. Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*
- Wahyu Nugroho. 2019. Pengaruh Layanan Mediasi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Gondangrejo. Gondangrejo.