

PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE KOTA SAWAHLUNTO

SKRIPSI

*Diajukan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**MIFTA HAIDA SAPITRI
NIM 1305859**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

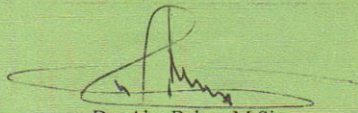
PEMBINAAN PRESTASI ATLET PRESTASI INKAI KOTA
SAWAHLUNTO

Nama : Mifta Haida Sapitri
NIM : 1305850
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh:

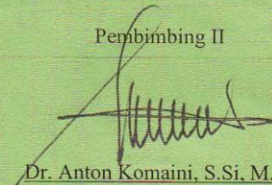
Pembimbing I



Drs. Abu Bakar, M.Si

NIP: 19530516198011100

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

NIP: 198607122010121008

Mengetahui:
Ketua Jurusan kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

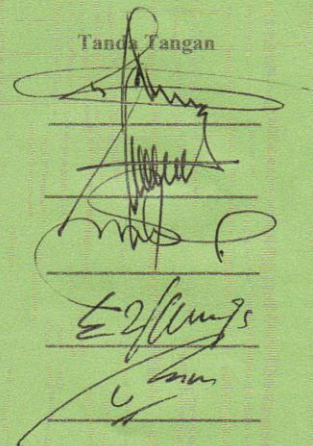
Judul : Pembinaan Prestasi Atlet INKAI Kota Sawahlunto
Nama : Mifta Haida Sapitri
NIM : 1305850
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Abu Bakar, M.Si
2. Sekretaris : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
5. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd



SURAT PENYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara dan kaedah penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila terdapat kekliruan atau dalam hal penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan

Mifta Haida Sapitri



ABSTRAK

Mifta Haida Sapitri (2017) : Pembinaan Prestasi Atlet INKAI Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto belum terlaksana dengan baik seperti terlihat dari prestasi atlet di INKAI Kota Sawahlunto yang naik turun. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kualitas pelatih, pembinaan atlet, organisasi, DAN kelengkapan Sarana Prasarana di INKAI Kota Sawahlunto. Jenis penelitian ini adalah deskriptif

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet INKAI Kota Sawahlunto 195 karateka, 2 pelatih, 2 organisasi. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel berjumlah 35 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket yang menggunakan *skala Guttman*, observasi dan wawancara. Data dianalisis dengan menggunakan rumus analisis deskriptif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif dengan dengan perhitungan F (Frekuensi) dan % (Persentase). Hasil analisis data menunjukkan : (1) Kualitas pelatih dalam pembinaan prestasi INKAI Kota Sawahlunto dapat dikatakan berkualitas, karena sudah memiliki lisensi pelatih, dan sudah menghasilkan atlet yang berprestasi. (2) Atlet dalam pembinaan prestasi INKAI Kota Sawahlunto berada pada kategori baik yaitu 76%. (3) Pengurus INKAI Kota Sawahlunto mengetahui prinsip organisasi dan menjalankan fungsinya masing-masing. (4) Sarana dan prasarana untuk berlatih dan bertanding di INKAI Kota Sawahlunto telah memadai, namun kualitasnya kurang baik.

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi atlet

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pembinaan Prestasi Atlet INKAI Kota Sawahlunto”**.

Penulisan skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana sains (Strata Satu) pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan proposal penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Padang. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Anton Komaini S.Si, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Endang Sepdanius S.Si, M.Or, Fadh Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahannya, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Yang tercinta kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program studi Ilmu keolahragaan.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Juli 2017

Mifta Haida Sapitri
Nim : 1305850

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	ivi
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Beladiri Karate	10
2. Pembinaan Olahraga	16
a. Kualitas pelatih	18
b. Atlet	24
c. Organisasi	36
d. Sarana-prasarana	39
B. Penelitian Relevan.....	46
C. Kerangka Konseptual	47
D. Pertanyaan Penelitian	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	48
B. Defenisi Operasional	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
E. Jenis dan Sumber data	52
F. Instrumentasi Penelitian	53
G. Teknik Pengumpulan Data	54
H. Teknik Analisis Data.....	55

BA IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	56
B. Pembahasan	67
C. Keterbatasan dalam Penelitian	74

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR RUJUKAN	77
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	79
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	50
Tabel 2. Sampel Penelitian	51
Tabel 3. Skala Guttman penelitian	54
Tabel 4. Kriteria presentase.....	55
Tabel 5. Distribusi hasil data atlet	58
Tabel 6. Penswertase frekuensi data atlet.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Arena karate	41
Gambar 2. Pelindung badan	42
Gambar 3. Pelindung kepala	42
Gambar 4. Pelindung kaki dan tungkai	42
Gambar 5. Sarung tangan.....	43
Gambar 6. gamsil	44
Gambar 7. Baju karate	44
Gambar 8. sabuk pertandingan.....	45
Gambar 9. Histrogram variabel atlet	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Angket penelitian Instrumen Penelitian	71
Lampiran 2. Pertanyaan wawancara pelatih dan organisasi	73
Lampiran 3. Hasil percakapan wawancara pelatih	77
Lampiran 4. Hasil percakapan wawancara pengurus organisasi	80
Lampiran 5. Variabel data atlet	86
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 8. Surat Bukti Penelitian.....	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Nasional diarahkan untuk menjadikan masyarakat adil dan makmur yang merata berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Keberhasilan pembangunan Nasional ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun sebagai objek dari pembangunan itu sendiri. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda melalui olahraga yang terarah dan terorganisir. Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 21 ayat 3 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan kutipan di tersebut jelas bahwa salah satu tujuan yang hendak dicapai dengan olahraga adalah pencapaian prestasi melalui pembinaan terhadap cabang-cabang olahraga, dengan tujuan dapat menghasilkan insan olahraga yang mempunyai kompetensi sehingga mampu menciptakan prestasi yang dapat membawa harum nama daerah baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Untuk meraih prestasi tersebut maka pembinaan terhadap olahraga harus dikembangkan secara berkesinambungan, terorganisir, terprogram dengan baik dan terarah.

Untuk meraih prestasi tersebut bukanlah suatu pekerjaan yang mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila ada kerjasama yang baik antara pemerintah, pemerintah daerah, atlet, pelatih, organisasi, dan masyarakat serta insan olahraga serta unsur-unsur lain yang mendukung pembinaan olahraga. sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, sebagai berikut :

“Pemerintah dan pemerintah daerah bertanggung jawab melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang meliputi pembinaan dan pengembangan pengolahraga, tenaga keolahragaan dan organisasi olahraga, penyediaan dana olahraga, penyusunan metode pembinaan dan pengembangan olahraga, penyediaan prasarana dan sarana olahraga, serta pemberian penghargaan di bidang keolahragaan”.

Dari kutipan di atas terlihat jelas bahwa dalam pembinaan dan pengembangan beladiri karate dibutuhkan kerjasama dan komitmen yang baik antara pemerintah, pemerintah daerah, atlet, pelatih maupun organisasi.

Pembinaan dalam olahraga perlu suatu usaha dan kerjasama yang terarah dan terorganisir yang dapat mendukung tercapainya sebuah prestasi. Pembinaan generasi muda melalui kegiatan olahraga, ini mempunyai arti penting dalam kehidupan selain sebagai wadah penyaluran minat dan bakat, juga dapat berfungsi untuk pembentukan sikap, menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Adapun upaya atau tujuan dari pembinaan sebagai wadah penyalur minat dan bakat adalah untuk mencapai prestasi setinggi mungkin. Sebagaimana dikemukakan oleh Syafruddin (2011:4) “pembinaan prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan untuk mencapai prestasi olahraga”. Dapat disimpulkan

bahwa melalui pembinaan olahraga prestasi ini adalah upaya untuk mencapai prestasi setinggi mungkin.

Agar olahraga semakin berkembang, maka perlu dilakukan pembinaan secara merata disetiap daerah, terutama di Sumatera Barat yang merupakan salah satu daerah yang sangat peduli terhadap perkembangan olahraga. Hal ini terlihat dengan banyaknya olahraga yang berkembang dan disenangi masyarakat Sumatera Barat, salah satunya adalah cabang olahraga karate.

Pembinaan prestasi atlet INKAI di Kota Sawahlunto cukup dikatakan berjalan dengan baik. Sehingga atlet mampu meningkatkan prestasinya dalam cabang beladiri karate. Bukti keberhasilan dalam pembinaan beladiri karate ini dengan menyumbang medali saat PORPROV di Kota/Kabupaten.

Keberhasilan prestasi atlet INKAI di Kota Sawahlunto mengalami prestasi yang naik turun, dapat dilihat pada saat perolehan medali PORPROV tahun 2012 yang diadakan di 50 Kota atlet Kota Sawahlunto mampu membawa pulang medali dua emas pada kelas *kata* perorangan putra oleh Jabnes dan kelas *kata* beregu putra oleh Jabnes, Indra dan Nurul sedangkan satu perak pada kelas *kata* beregu putri oleh Rani, Diah dan Santi, sedangkan PORPROV tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya, Kota Sawahlunto hanya mampu membawa satu medali emas pada kelas *kata* perorangan putra oleh Jabnes. Pada PORPROV tahun 2016 yang diadakan di Kota Padang, atlet Kota Sawahlunto hanya mampu meraih medali satu emas pada kelas *kata* perorangan oleh Jabnes, dan dua medali perunggu pada kelas *komite* -75 oleh Dika dan pada kelas *kata* beregu putra oleh Jabnes, Indra

dan Defri. Namun yang jadi permasalahan pada pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto ini adalah yang mampu membawa medali hanya beberapa atlet saja dan perolehan medali pun dengan atlet yang sama setiap tahun atau setiap kejuaraan yang telah diikuti olah atlet INKAI Kota Sawahlunto. Sedangkan Kota Sawahlunto membawa minimal 15 atlet setiap kejuaraan. Adapun atlet yang ikut serta dalam kejuaraan Nasional seperti O2SN Nasional seperti Jabnes, Diah dan Defri belum bisa membawa medali untuk Sumatera Barat. Hal ini sangat erat kaitannya dengan pembinaan, karena jika pembinaan dapat berjalan dengan baik, maka prestasi atlet dapat meningkat, begitu juga prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto.

Keberhasilan yang telah didapat seharusnya menjadi catatan terpenting untuk lebih meningkatkan prestasi. Namun sebaliknya, semakin berkembangnya pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto, prestasi atlet INKAI di Kota Sawahlunto masih mengalami naik turun. Bahkan untuk mengasah kemampuan para atlet-atlet, diadakan pertandingan antar dojo di Kota Sawahlunto dengan melibatkan dojo dari ranting dan cabang lain se Kota Sawahlunto. Disamping itu tiap-tiap dojo mempersiapkan atletnya untuk kegiatan tahunan untuk pelajar se-Kota Sawahlunto yaitu PORSENI yang dipertandingkan dari tingkat SD, SMP, SMA se-Kota Sawahlunto, yang mana pemenangnya akan dibawa ke tingkat Provinsi bahkan tingkat Nasional. Selain itu, banyak pertandingan karete yang lain seperti KEJURDA, KEJURNAS, ZONE SUMATERA, PON, POPROV dan

sebagainya. Semua itu dilakukan untuk memberikan motivasi pada atlet daerah agar prestasi atlet INKAI di Kota Sawahlunto dapat semakin tinggi.

Pembinaan atlet INKAI Kota Sawahlunto dapat berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantara faktor tersebut adalah kualitas pelatih, baik dari pengetahuannya yang berkaitan dengan ilmu melatih, maupun pengalaman dan bagaimana dia mampu menghasilkan atlet yang berprestasi, program latihan yang di jalankan sesuai dengan target yang akan di capai, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, baik secara kuantitatif atau jumlah maupun secara kualitatif atau kualitasnya yang akan menunjang kegiatan pembinaan, atlet yang memiliki teknik, taktik, kondisi fisik, mental dan motivasi yang tinggi untuk prestasi yang tinggi, pengurus organisasi yang menjadi wadah dalam mengkoordinir berbagai kegitasn yang menunjang proses peningkatan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto dan dukungan orang merupakan salah motivasi tersendiri yang dirasakan atlet baik saat latihan maupun ketika bertanding.

Dengan keadaan seperti ini semestinya pembinaan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto berjalan dengan baik dan lancar. Namun kenyataannya pembinaan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto kurang berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini terbukti, prestasi atlet yang mengalami naik turun dan yang memperoleh medali saat pertandingan orang yang sama hampir disetiap *event*.

Hal diatas dikarenakan pembinaan olahraga Karateitu sendiri mengalami berbagai kendala, seperti kurangnya perhatian organisasi untuk memantau

langsung keperluan atlet saat latihan maupun bertanding. Kemudian motivasi, taktik, mental, teknik dan kondisi fisik atlet yang kurang juga dapat menjadi penghambat terciptanya atlet yang berpotensi dan bertambah banyaknya jumlah atlet yang meraih medali dalam suatu pertandingan, dan yang tak kalah pentingnya adalah kompetensi pelatih yang kurang profesional, baik dalam melatih maupun membuat dan menyajikan program latihan. Pelatih yang kurang berkualitas tidak akan mampu memilih dan menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien dalam rangka mencapai sasaran latihan, sehingga atlet tidak mampu bersaing demi prestasi yang lebih tinggi. Sarana dan prasarana yang kurang memadai dan belum memenuhi standar juga menjadikan pembinaan menjadi terhalang.

Oleh karena itu, penulis ingin melihat bagaimana pembinaan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto. Meskipun belum berjalan optimal dengan harapan dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan tersebut dan mampu memberikan kontribusi yang berarti terhadap pembinaan itu sendiri.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pembinaan atlet INKAI cabang Kota Sawahlunto. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Pembinaan Prestasi Atlet INKAI Kota Sawahlunto”**. Dari penelitian ini penulis berharap dapat mencari solusi yang terbaik, sehingga pembinaan atlet karate tersebut dapat berjalan sebagaimana mestinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Organisasi salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam peningkatan prestasi atlet, dimana organisasi dijadikan wadah dalam mengkoordinir berbagai kegiatan yang menunjang prose peningkatan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto.
2. Kualitas pelatih, adanya seorang pelatih akan mempengaruhi prestasi atlet. Selain melatih, menyiapkan atlet untuk mencapai prestasi, seorang pelatih juga mendidik atlet untuk disiplin dan mampu menghasilkan atlet yang berprestasi.
3. Sarana dan prasarana merupakan faktor penunjang yang sangat penting yang akan memperlancar proses latihan, sehingga hal ini dapat mempercepat peningkatan teknik, dan tujuan pembinaan dan peningkatan prestasi di INKAI Kota Sawahlunto dapat tercapai dengan baik.
4. Atlet yang memiliki taktik, teknik, mental saat bertanding, dan motivasi yang tinggi untuk meraih kemenangan serta menyeleksi atlet dengan selektif.
5. Program latihan, adanya program latihan akan mempengaruhi suatu pembinaan atlet, program latihan yang dibuat sesuai dengan kemampuan atlet akan mempermudahnya dalam pencapaian hasil yang diinginkan.
6. Dukungan orang tua belum sepenuhnya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto, maka penulis membatasi variabel penelitian ini atas beberapa variabel yaitu:

1. Kualitas pelatih, adanya seorang pelatih akan mempengaruhi prestasi atlet. Selain melatih, menyiapkan atlet untuk mencapai prestasi, seorang pelatih juga mendidik atlet untuk disiplin dan mampu menghasilkan atlet yang berprestasi.
2. Atlet yang memiliki taktik, teknik, mental saat bertanding, dan motivasi yang tinggi untuk meraih kemenangan serta menyeleksi atlet dengan selektif.
3. Organisasi salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam peningkatan prestasi atlet, dimana organisasi dijadikan wadah dalam mengkoordinir berbagai kegiatan yang menunjang proses peningkatan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto.
4. Sarana dan prasarana merupakan faktor penunjang yang sangat penting yang akan memperlancar proses latihan, sehingga hal ini dapat mempercepat peningkatan teknik, dan tujuan pembinaan dan peningkatan prestasi di INKAI Kota Sawahlunto dapat tercapai dengan baik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka masalah penelitian dapat dirumuskan ke dalam bentuk, yaitu:

1. Bagaimana kualitas pelatih atlet INKAI di Kota Sawahlunto ?
2. Bagaimana pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto ?
3. Bagaimana kerja organisasi dalam pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto?
4. Bagaimana kelengkapan sarana dan prasarana pada pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kualitas pelatih INKAI di Kota Sawahlunto.
2. Pembinaan atlet INKAI Kota Sawahlunto.
3. Kerja organisasi pembinaan atlet INAKI di Kota Sawahlunto
4. Kelengkapan Sarana dan prasarana pada pembinaan atlet INKAI di Kota Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan sarjana sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Pengurus FORKI di Kota Sawahlunto sebagai masukan dalam meningkatkan pembinaan atlet karate.
3. Pelatih INKAI Kota Sawahlunto sebagai gambaran dalam suatu pembinaan dapat mempengaruhi prestasi atlet.

4. Atlet INKAI Kota Sawahlunto dalam meningkatkan motivasi dalam berlatih.
5. Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di Perpustakaan
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV tentang pembinaan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan, sebagai berikut :

1. Kualitas pelatih dalam pembinaan prestasi INKAI Kota Sawahlunto dapat dikatakan berkualitas, karena sudah memiliki lisensi pelatih, dan sudah menghasilkan atlet yang berprestasi.
2. Atlet dalam pembinaan prestasi INKAI Kota Sawahlunto berada pada kategori baik yaitu 76%. Atlet menjalani seleksi dan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan mendapatkan motivasi, baik ketika latihan maupun bertanding.
3. Pengurus INKAI Kota Sawahlunto mengetahui prinsip organisasi dan menjalani fungsinya masing-masing.
4. Sarana dan prasarana untuk berlatih dan bertanding di INKAI Kota Sawahlunto telah memadai, namun kualitasnya kurang baik.

B. Saran

Dalam rangka meningkatkan pembinaan prestasi atlet INKAI Kota Sawahlunto, bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet baik ditingkat

daerah, nasional, maupun internasional. Untuk itu penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Pemerintah daerah dan Komite Olahraga Nasional Daerah (KONIDA) Kota Sawahlunto, diharapkan memberikan perhatian yang sama dengan cabang olahraga lainnya, demi terlaksana pembinaan prestasi atlet INKAI di Kota Sawahlunto.
2. Pelatih diharapkan kedepannya lebih melakukan perekrutan atlet secara selektif (Memenuhi kriteria seorang atlet) sehingga atlet yang dilatih memiliki potensi dan mampu bersaing ditingkat daerah maupun nasional, tidak hanya memberikan latihan saja, akan tetapi juga memberikan motivasi dan mempersiapkan mental atlet agar semua target tercapai.
3. Atlet di harapkan lebih meningkatkan lagi kondisi fisik, teknik, taknik, mental dan motivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Atlet harus memiliki rasa persaingan yang positif dengan tetap menjunjung tinggi sportivitas.
4. Pengurus organisasi diharapkan kedepannya untuk lebih memantau secara rutin bagaimana perkembangan pembinaan, dan apa saja yang dibutuhkan dalam pembinaan di INKAI Kota Sawahlunto agar atlet mampu meraih prestasi yang lebih tinggi.
5. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian ini bisa dijadikan pedoman untuk penyelesaian tugas akhir atau skripsi dengan indikator lain

yang terdapat pada identifikasi masalah serta populasi dan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *“Menajemen Kebugaran”*. Padang : SUKABINA PRESS
- Arikunto, Suharaimi. 2002. *“Manajemen Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barlian, Eri. 2016. *“Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif”*. Padang : SUKABINA PRESS
- Firdaus, efendy. 2015. *“Menajemen Kepeatihan Olahraga”*. Padang
- Hadjarai, hartonono. 2008. *“Pembinaan Klub Olahraga Karate di Kota Gorontalo”*. (tesis). Semarang : Universitas Negeri Gorontalo. diambil dari : <http://www.distrodoc.com/255564-pembinaan-klub-olahraga-karate-di-kota-gorontalo>. Diakses : 19/03/2017.
- <https://www.google.com/search?q=peralatan+latihan+karate&hl>. Diakses : 20/03/2017, senin , 19:00 WIB
- Indra, Afri.Y. (2009). *”Pembinaan Olahraga Pencak Silat pada Perguruan Sakato Minangkabau Semen Padang”* (Skripsi). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, Hendri. 2011. *”kondisi Fisik dan Pengukurannya”*. Padang : UNP PRESS
- Junaidi, Tri Putra. (2008). *“Pembinaan Olahraga Mini Bridge di Kota Padang”*. (Skripsi). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia.(1990). *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Komarudin. 2013. *“Psikologi Olahraga”*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya offet.
- Kurniawan, Feri. 2012. *“Buku Pintar Pengetahuan Olahraga”*. Jakarta Timur : Laskar Aksara.
- Mulia, Arja. 2011. *“Pembinaan Olahraga Bola Volly Di Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat”*. (Skripsi). Padang: FIK UNP.