

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Menjadi seorang atlet yang berprestasi tidak terlepas dari peran pelatih. Dimana pelatih mempunyai peran yang sangat besar dalam membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet untuk menjadi atlet yang berprestasi dalam setiap pertandingan. Atlet sering kali mengikuti pertandingan baik antara daerah maupun provinsi, dengan kelas Randori dan Embu. Dalam setiap event kejuaraan atlet pada dojo SKB Rote Ndao sering meraih prestasi dengan mendapat juara I-IV untuk setiap kelas pertandingan, dan mendapatkan perunggu, perak dan medali emas.

B. Saran

1. Pengadaan peralatan dan fasilitas untuk proses latihan pada Dojo SKB Rote Ndao sesegera mungkin dilengkapi seperti: body protector (do), head protector (pelindung kepala), sarung tangan, dan alas kinteki yang sesuai dengan standar agar proses latihan berjalan secara efektif.
2. Pelatih Shorinji Kempo pada Dojo SKB Rote Ndao harus melakukan kerjasama dengan sponsor-sponsor agar pendanaan dalam proses melatih atlet semakin baik.
3. Pelatih harus terus meningkatkan kedisiplinan dalam melatih dan kemampuan dalam menyusun dan mengaplikasikan program latihan.
4. Atlet Shorinji Kempo pada Dojo SKB Rote Ndao harus terus berlatih dengan tekun, sehingga prestasi dapat meningkat.