

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere, dapat saya menyimpulkan bahwa ; Intesitas latihan atlet harus dilatih sesuai dengan program intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih seperti banyaknya gerakan dasar yang harus dikuasai. Apabila ingin menguasai teknik dasar embu maka latihan harus sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang. Beberapa atlet juga merasa metode pengajaran yang diterapkan oleh pelatih kurang interaktif dan lebih bersifat instruksional, yang membuat mereka kesulitan dalam memahami detail gerakan secara menyeluruh. Kekurangan waktu latihan yang tersedia juga dianggap menjadi salah satu hambatan bagi para atlet untuk memaksimalkan potensi mereka dalam menguasai teknik embu.

B. Saran

Penerapan teknik dasar embu dalam latihan para kenshi di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere menghadapi beberapa tantangan. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan meskipun pelatih sudah menerapkan program latihan yang sistematis dan terstruktur, sebagian besar kenshi masih kesulitan dalam menguasai teknik dasar embu. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Kurangnya Pemahaman Teknik Dasar: Banyak kenshi yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar, yang sangat terkait dengan embu. Kesalahan dalam gerakan dasar ini mempengaruhi kemampuan mereka dalam melaksanakan embu dengan baik.
2. Keterbatasan Waktu Latihan: Jadwal latihan yang ada dianggap belum cukup, terutama dalam mempelajari teknik embu, sehingga para kenshi tidak memiliki waktu yang memadai untuk mengasah keterampilan mereka.

3. Keterbatasan Pelatih: Kekurangan jumlah pelatih juga menjadi kendala, di mana perbaikan terhadap kesalahan individu kenshi tidak sepenuhnya dapat dilakukan secara efektif.
4. Perbedaan Persepsi: Terdapat perbedaan persepsi antara pelatih dan kenshi terkait efektivitas metode latihan. Pelatih merasa program sudah efektif, tetapi kenshi menginginkan metode yang lebih bervariasi dan interaktif.