

BAB IV SIMPULAN

Efektivitas penerapan latihan *kendo* secara daring yang diselenggarakan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unsada Kendoka dapat dikatakan kurang optimal, baik dalam meningkatkan kemampuan bela diri *kendo* maupun dalam mempertahankan keterampilan *kendo*. Sebagian besar responden mengungkapkan adanya berbagai kendala yang menghambat proses latihan. Kendala tersebut meliputi faktor eksternal seperti, keterbatasan ruangan latihan dan perangkat yang tidak memadai, serta faktor internal seperti, kurangnya interaksi dengan pelatih dan rendahnya kualitas instruksi. Faktor-faktor ini secara keseluruhan memengaruhi rendahnya efektivitas latihan *kendo* secara daring.

Dampak dari latihan *kendo* secara daring terdiri dari dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dirasakan peserta antara lain meningkatnya kebugaran fisik serta bertambahnya produktivitas selama masa Pandemi COVID-19 di saat aktivitas di luar rumah sangat terbatas. Namun demikian, terdapat dampak negatif yang dirasakan oleh para peserta seperti, masalah koneksi internet sehingga latihan menjadi tidak optimal, tidak adanya peningkatan selama latihan daring, motivasi latihan menurun sehingga menjadi malas latihan, serta minimnya interaksi dan sosialisasi sesama anggota.

Menurut mayoritas responden sebagai solusi utama untuk mengatasi hambatan dalam perkembangan *kendo* selama latihan daring yaitu dengan mengadakan latihan secara luring atau tatap muka setidaknya sekali dalam sebulan. Selain itu, responden juga menyarankan penyediaan materi tambahan yang dapat diakses secara mandiri, seperti video teknik atau modul latihan guna memperkuat pemahaman peserta di luar sesi latihan utama. Latihan secara berkelompok juga disarankan sebagai solusi untuk mengatasi hambatan dalam perkembangan *kendo*, dengan adanya latihan secara berkelompok dapat menciptakan suasana kompetitif dan mendukung peningkatan keterampilan secara kolektif, dan beberapa responden bahkan mengusulkan pelaksanaan latihan privat bagi peserta yang membutuhkan

bimbingan lebih intensif agar perkembangan individu tetap optimal meskipun dalam kondisi latihan daring.

Berdasarkan penilaian pelatih, efektivitas latihan *kendo* secara daring masih menghadapi berbagai kendala. Tantangan utama yang dihadapi adalah masalah koneksi internet dan keterbatasan jarak yang mengakibatkan penyampaian materi menjadi kurang optimal. Pelatih tidak dapat memperbaiki kesalahan gerakan peserta secara langsung sehingga peserta mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan teknik dengan benar. Untuk mengatasi hal ini, pelatih meminta peserta merekam gerakan mereka agar dapat dievaluasi sehingga kesalahan dapat diketahui dan diperbaiki. Meskipun metode ini telah diterapkan, hasilnya belum menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan. Namun demikian, latihan daring dinilai cukup efektif dalam mempertahankan kemampuan dasar yang sudah dimiliki oleh senior maupun junior.

