

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bagian-bagian yang mengalami cedera.

1. Siswa SSB di Kota Medan 98% pernah mengalami cedera. Faktor penyebab cedera siswa SSB di Kota Medan sangat beragam mulai dari faktor eksternal sampai faktor internal.
2. Cedera yang dialami siswa SSB di Kota Medan mayoritas terjadi pada bagian tungkai kaki dengan penyebab yang beragam mulai dari benturan dengan lawan hingga kenyamanan sepatu yang digunakan.
3. Jenis cedera yang dialami siswa SSB sangat beragam dengan mayoritas adalah otot tungkai bawah, sendi engkel dan sendi jari tangan.
4. Saat terjadinya cedera pertolongan pertama mayoritas yang dilakukan adalah massage dan dioles balsem. Hal ini menunjukkan ketidak siapan perlengkapan dan keahlian SSB dalam menangani cedera siswanya. Kegiatan siswa selama cedera adalah istirahat dan juga mencari alternatif penanganan cedera untuk mempercepat proses penyembuhannya. Perlakuan pelatih setelah siswanya kembali berlatih mayoritas adalah memerintahkan agar langsung ikut bergabung berlatih dengan porsi latihan yang sama dengan temannya yang tidak cedera.

5.2 Saran

Berikut adalah saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan:

1. Pelatih memberikan informasi terkait cedera mulai dari penyebab, dampak sampai cara penanganan cedera terhadap siswa SSB di Kota Medan.
2. Bagi peneliti berikutnya agar dapat membuat survey yang lebih dalam mengenai cedera pada populasi yang sama dengan yang digunakan oleh peneliti saat ini.
3. Siswa SSB di Kota Medan harus memiliki wawasan mengenai penyebab, dampak sampai cara penanganan cedera untuk mengurangi resiko cedera yang terjadi.