

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan faktor pencegahan yang meliputi:

1. Upaya pencegahan lewat Indikator pemanasan, peregangan dan pendinginan (penting melakukan pemanasan sebesar 100%, selalu melakukan pemanasan sebesar 100%, pemanasan pada bagian tubuh yang dominan sebesar 100%, pemanasan 3-10 menit sebesar 100%)
2. Sarana dan prasarana (memeriksa lapangan sebesar 94,1%, penataan rumput yang baik sebesar 88,2%, kebersihan lapangan yang terjaga sebesar 100%, lapangan terasa keras sebesar 47,1%),
3. Alat pelindung (peralatan aman dan memadai sebesar 100%, jenis sepatu dan kaos kaki yang cocok sebesar 100%, memakai sepatu sesuai ukuran sebesar 100%, pakaian sesuai standart sebesar 88,2%).
4. Peraturan permainan (pernah membuat pemain lawan cedera sebesar 52,9%, emosi terkontrol sebelum latihan sebesar 94,1% dan melakukan gerakan hati-hati ketika merebut bola sebesar 76,5%).
5. Berlatih secara teratur (tiba dilapangan 30 menit sebelum latihan sebesar 41,2%, melebihi program latihan yang telah ditentukan sebesar 35,3%, program latihan dianggap terlalu berat sebesar 5,9%, selesai latihan langsung

kembali keasrama sebesar 64,7%, bermain-main ketika berlatih sebesar 17,6%).

6. Berlatih dalam kondisi sehat (istirahat sebelum latihan sebesar 94,1%, waktu istirahat malam 7-8 jam sebesar 94,1%, pola makan sudah terpenuhi sebesar 100%, kesiapan fisik maupun mental sebesar 100%, memberitahu pelatih saat tidak siap berlatih sebesar 94,1%).
7. Pola dan pemilihan makanan (konsumsi makanan berenergi lebih kurang dua setengah jam sebesar 82,4%, minum dalam jumlah banyak sebesar 82,4%, mengonsumsi makanan mengandung mineral sebesar 100%, memperhatikan nutrisi yang baik sebesar 100%, mengonsumsi minuman pengganti cairan tubuh sebesar 100%).

B. SARAN

1. Bagi Atlet

Sebaiknya atlet selalu memperhatikan sarana prasarana, memakai alat pelindung, mematuhi peraturan permainan, berlatih secara teratur (tidak bermain-main ketika latihan sedang berlangsung), berlatih dalam kondisi sehat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, dengan memperhatikan hal-hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya cedera.

2. Bagi Pelatih

Lebih menghimbau kepada atletnya untuk menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera dengan melakukan pencegahan-pencegahan cedera olahraga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar lebih mengembangkan penelitian ini yang mencakup jenis dan lokasi cedera serta penanganan yang dilakukan untuk menangani cedera tersebut.



THE
Character Building
UNIVERSITY