

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis cedera yang paling banyak dialami oleh atlet sepak bola PPLP Sumut adalah jenis cedera terbuka sebanyak 16 atlet (94,1%) dan cedera ringan 17 atlet (100%).
2. Lokasi cedera yang paling tertinggi sampai terendah yang dialami oleh atlet sepak bola PPLP Sumut adalah cedera pada paha sebanyak 16 atlet (94,1%) termasuk dalam kategori “Tinggi Sekali”, cedera lutut 14 atlet (82,4%) termasuk dalam kategori “Tinggi Sekali”, cedera kaki/tungkai 14 atlet (82,4%) termasuk dalam kategori “Tinggi Sekali”, cedera badan 12 atlet (70,6%) termasuk dalam kategori “Tinggi”, cedera lengan 11 atlet (64,7%) termasuk dalam kategori “Tinggi”, cedera tangan dan pergelangan tangan 9 atlet (52,9%) termasuk dalam kategori “Sedang”, cedera tumit 8 atlet (47,1%) termasuk dalam kategori “Sedang”, cedera pinggang/pinggul 8 atlet (47,1%) termasuk dalam kategori “Sedang”, cedera kepala 6 atlet (35,3%) termasuk dalam kategori “Sedang”, cedera telapak kaki 5 atlet (29,4%) termasuk dalam kategori “Kurang”, dan cedera leher 3 atlet (17,6%) termasuk dalam kategori “Kurang”.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Khususnya kepada atlet, sebelum latihan maupun pertandingan atlet harus melakukan pemanasan dan pendinginan yang maksimal (3-10) menit, melakukan teknik yang benar dan mengikuti program latihan yang telah disusun pelatih guna meminimalisir terjadinya cedera olahraga.
2. Kepada pelatih, khususnya sepak bola agar memperhatikan kondisi fisik atlet yang mendukung, agar atlet terhindar dari terjadinya cedera olahraga.
3. Kepada peneliti berikutnya, peneliti ini sebagai informasi awal untuk dapat ditindaklanjuti dalam bentuk penelitian yang lebih luas lagi sehingga dapat menambah wawasan ilmiah.