

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet futsal PON SUMUT tahun 2020 tergolong sangat baik dengan tingkat presentase sebesar 86,41%.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka disarankan sebagai berikut:

1. Agar atlet Futsal PON 2020 lebih banyak di beri penataran seputar bagaimana penanganan cedera olahraga yang baik, agar ketika mereka mengalami cedera dalam berolahraga, baik itu cedera berat ataupun ringan mereka dapat dengan cepat bisa mengambil tindakan yang benar.
2. Agar para pelatih atau Pembina atau KONI SUMUT lebih memperhatikan mereka agar terhindar dari cedera olahraga, terutama pada factor-faktor yang dapat memicu cedera olahraga di antaranya teknik yang kurang benar, pemanasan yang kurang, recovery period, kondisi tubuh yang kurang fit, keseimbangan nutrisi, dan intensitas latihan mereka yang tinggi.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan penambah wawasan bagi peneliti apabila akan melakukan penelitian sejenis pada waktu dan tempat yang berbeda.