

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Metode *Kinesiotaping* Terhadap Pencegahan Cidera Pada Atlet Futsal Putra Smk Budi Agung Medan. Kinesiotaping memiliki peran penting dalam menunjang fungsi otot baik pada kondisi cidera maupun pencegahan cidera. Aplikasi kinesiotaping pada otot dapat memberikan stimulasi sensorik melalui kulit yang berpengaruh terhadap sistem neuromuskular. Pada sendi, kinesiotaping berperan sebagai dukungan dinamis yang membantu stabilitas tanpa membatasi *range of motion* fisiologis. Hal ini menjadikan *kinesiotaping* lebih unggul dibandingkan rigid tape dalam konteks rehabilitasi fungsional.

Secara keseluruhan, *kinesiotaping* memiliki peran penting dalam:

- Mendukung fungsi dan performa otot
- Memberikan stabilitas sendi secara fungsional
- Mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas gerak

Meskipun demikian, *kinesiotaping* bukan terapi utama, melainkan terapi komplementer yang hasilnya optimal jika dikombinasikan dengan latihan terapeutik dan intervensi fisioterapi lainnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan pemahaman akan penanganan cedera engkel memfokuskan pada kemampuan reposisi pada saat terjadi cedera dan melaksanakan prinsip pertolongan pertama dengan menggunakan *kinesiotaping*. Maka diharapkan kepada pelatih agar dapat melakukan tindakan pertolongan pertama yang biasa dilakukan yaitu dengan melakukan pembidaian dengan menggunakan *kinesiotaping* yang ringan dan kuat untuk menahan bagian tulang yang patah agar tidak bergerak. Hal ini bertujuan untuk mencegah pergerakan tulang patah, dan memberi istirahat pada anggota badan yang patah hingga mengurangi rasa nyeri sehingga dapat mempercepat pertumbuhan.