

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan Club PU Deli Serdang dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Cedera yang sering dialami atlet PU Deli Serdang adalah cedera lutut, engkel (sendi pergelangan kaki) , cedera sendi bahu 14 kasus ( 100%).
2. Jenis cedera yang dialami atlet PU Deli Serdang yaitu keseleo pada sendi bahu 14 kasus ( 100%)

#### B. Saran

Setelah menyimpulkan temuan – temuan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait terutama kepada Club PU Deli Serdang antara lain:

1. Hendaknya pengurus kepada Club PU Deli Serdang menyediakan atau mempersiapkan tim medis / tim massage yang benar-benar telah memahami masalah pada cedera olahraga
2. Kepada pelatih khususnya bola voli agar lebih diperhatikan kondisi fisik atlet yang mendukung kemampuan agar atlet terhindar dari terjadinya cedera
3. khususnya pada atlet , untuk lebih berlatih secara sungguh-sungguh dengan melakukan pemanasan dan berbagi bentuk latihan agar terhindar dari cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. S, (2001).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*.  
Rineka Cipta,Jakarta.

Arikunto.(1992). *Management Penelitian*.Jakarta: Erlangga.

Hardianto Wibowo, (2007). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*. Edisi  
2. Jakarta.EGC.

Irianto Pekik Djoko. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan* .FIK  
UNIMED .

Paul M. (2002). *Mencegah dan mengatasi Cedera Olahraga*.jakarta .PT Raja Grafindo  
Ersada.

Sayoto.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Departemen Pendidikan dan  
kebudayaan .direktur jendral pendidikan tertinggi.

Sudijandoko Andun. (2000). *Perawatan dan pencegahan cedera*. Medan.FIK  
UNIMED

Suryabrata.(2008). *Metedologi Penelitian*. Jakarta.

Tim dosen (2007) . *Pedoman Penulisan Skripsi* .Medan. FIK UNIMED

Tim dosen FIK UNIMED.(2009). *Massage Lanjutan Cedera Olaharaga*.Medan FIK  
UNIMED

Viera Barbara L. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta ; depatemen pendidikan  
dan kebudayaan .



**GAMBAR. 1**  
**PAMPHLET CLUB BOLA VOLI PU DELI SERDANG**



**GAMBAR. 2**  
**PENGARAHAN PADA ATLET CLUB BOLA VOLI DELI SERDANG**



**GAMBAR.3**  
**PEMANASAN CLUB PU DELI SERDANG**



**GAMBAR.4**  
**ATLET PU DELI SERDANG SAAT MELKUKAN PERMAINAN BOLA VOLI**  
**SEDANG BERLANGSUNG**



GAMBAR.5  
ATLET PU SEDANG MELUKAN LOMPATAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI



GAMBAR.6  
ATLET PU MEMBERIKAN SMASH KEPADA KAWAN TEAMNYA



GAMBAR.7  
PEMAIN PU MELAKUKAN SMASH



GAMBAR.8  
ATLET PU DIWAWANCARAI DALAM CEDERA SAAT BERMAIN BOLA VOLI



GAMBAR.9  
PENELITI BERSAMA PENGURUS BOLA VOLI CLUB PU DELI SERDANG

UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY