

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan olah data yang telah dilakukan oleh peneliti menyangkut tentang pengetahuan pelatih sekolah sepak bola (SSB) dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga di Kecamatan Medan Helvetia tahun 2013, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pelatih tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga adalah dengan kategori “Baik”. Hal tersebut sangatlah berbalik dengan latar belakang, yang diduga banyaknya cedera yang terjadi pada anak-anak SSB itu itu disebabkan kurangnya pengetahuan pelatih tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih SSB Medan Helvetia untuk lebih memperdalam pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga agar hasil yang didapat lebih maksimal.
2. Diharapkan kepada pelatih-pelatih SSB Medan Helvetia agar lebih berani dalam hal mengaplikasikan pengetahuannya kepada anak-anak SSB dengan tujuan untuk memaksimalkan kondisi fisik baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding.
3. Masukan kepada pelatih-pelatih SSB Medan Helvetia untuk lebih peduli dalam hal pencegahan cedera olahraga (baik dalam hal pemanasan maupun yang lainnya) dan apabila cedera tersebut tidak dapat terhindari lagi pelatih diharapkan dapat mengambil tindakan dalam menangani cedera olahraga.