

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa hasil Survey Pengetahuan Atlet Tentang Cedera, Penanganan dan Pencegahan Olahraga Bola Voli Pada *Club* Lapgas Kota Jambi mengenai cedera olahraga bola voli termasuk dalam kategori “sedang” dengan tingkat persentase 75,66%. Hasil tersebut didukung dari hasil wawancara kepada pelatih yang mengatakan cedera merupakan kesalahan dianggota tubuh yang diakibatkan kurangnya pemanasan. Penanganan pertama pada cedera dengan mengurut (*massagge*) bagian yang mengalami cedera. Edukasi yang diterapkan yaitu melaksanakan pemanasan lebih dari sekedar pemanasan, yang lebih utama melakukan pemanasan yang lebih banyak. Dari pendapat tersebut ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan cedera, penanganan dan pencegahan cedera olahraga bola voli di klub lapgas Kota Jambi dalam kategori sedang.

5.2. Implikasi

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan yang menunjukkan bahwa pengetahuan atlet klub bola voli lapgas kota Jambi tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga termasuk dalam kategori sedang, dilihat dari pentingnya pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi atlet klub bola voli lapgas kota Jambi maka perlu mempelajari dan mencari tahu tentang cedera olahraga minimal yang berkaitan dengan cabang olahraga voli itu sendiri.

5.3. Saran

Beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi atlet klub bola voli lapgas kota Jambi, bekali diri masing-masing dengan pengetahuan cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga agar dapat menghindari atau mengatasi cedera olahraga bagi diri sendiri ataupun teman satu klub.
2. Bagi pelatih, perlu adanya perhatian terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan atlet tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga dan menambahkan materi terkait cedera olahraga pada saat sebelum melakukan latihan.
3. Bagi peneliti lainnya, hendaknya menggunakan sampel kepada atlet-atlet yang lebih luas sehingga penelitian tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga dapat mengidentifikasi klub dan atlet yang lebih luas.