

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap populasi atlet basket di Kota Jambi mengenai hubungan bentuk arcus pedis dengan *agility*, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki *normal foot*, disusul oleh *flat foot* dan *cavus foot*. Variasi bentuk kaki pada atlet cukup beragam, dengan proporsi terbanyak memiliki lengkungan kaki normal.
2. *Agility* pada perempuan cenderung lebih baik jika dibandingkan dengan laki-laki, meskipun secara keseluruhan mayoritas responden berada dalam kategori *agility* rata-rata.
3. Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat hubungan yang bermakna antara bentuk *arcus pedis* dengan *agility* pada atlet basket di Kota Jambi.

5.2 Saran

Perlu diberikan perhatian lebih pada atlet dengan flat foot untuk meningkatkan performa *agility*. Latihan khusus untuk memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan stabilitas tubuh dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif dari kelainan bentuk *arcus pedis* terhadap *agility*.

Bagi atlet yang memiliki kelainan bentuk kaki, disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan latihan korektif sejak dini guna mencegah gangguan performa yang lebih serius di masa mendatang.