

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian terhadap atlet klub sepak bola PS Rimbo Ilir menunjukkan bahwa pemanasan dinamis menurunkan risiko cedera lutut. Setelah para atlet menjalani sesi pemanasan dinamis selama 16 kali pertemuan, hasil tes keseimbangan Y menunjukkan peningkatan yang signifikan. Uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, dengan rata-rata skor meningkat dari 47,9 menjadi 73,4.

Pemanasan dinamis membantu mencegah cedera, terutama lutut, dengan meningkatkan fleksibilitas otot, kestabilan sendi, dan kesiapan neuromuskular. Untuk memberikan stimulus yang diperlukan untuk bermain sepak bola, gerakan seperti high knees, flick backs, dan lateral shuffles digunakan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kinerja atlet dan mengurangi risiko cedera lutut, pemanasan dinamis dapat direkomendasikan sebagai bagian wajib dari program latihan Anda. Dengan itu terhadap efektivitas pemanasan dinamis upaya mengurangi risiko cedera lutut pada atlet club sepak bola Ps Rimbo Ilir.

5.2 Implikasi

Pada penelitian efektivitas pemanasan dinamis upaya mengurangi risiko cedera lutut pada atlet club sepak bola ps rimbo ilir mempunyai implikasi diantaranya:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanasan dinamis secara signifikan mengurangi risiko cedera lutut. Oleh karena itu, pelatih dan atlet sepak bola, khususnya dari klub PS Rimbo Ilir, dapat memasukkan pemanasan dinamis secara teratur ke dalam latihan harian mereka untuk mencegah cedera.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga kepelatihan olahraga dan lembaga pendidikan, seperti sekolah dan universitas yang menawarkan program pendidikan jasmani, untuk menggunakannya sebagai referensi ilmiah dan acuan saat mereka membuat kurikulum atau modul latihan yang berfokus pada pencegahan cedera.
3. Hasil penelitian agar memotivasi agar atlet lebih giat untuk latihan demi mencapai performa yang maksimal.

5.3 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi pelatih dan atlet, Diharapkan agar pelatih dan atlet klub sepak bola secara teratur melakukan pemanasan dinamis sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan ini terbukti dapat meningkatkan stabilitas lutut dan mengurangi risiko cedera, yang membantu atlet berprestasi lebih baik dan terus berkarir.
2. Bagi club dan organisasi, Setiap klub sepak bola dan lembaga olahraga harus memasukkan pemanasan dinamis ke dalam standar operasional prosedur (SOP) setiap sesi latihan. Untuk meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih tentang teknik pemanasan yang tepat, workshop atau pelatihan harus diadakan secara berkala.

3. Bagi peneliti, diharapkan Karena jumlah sampel dan durasi intervensi yang terbatas dalam penelitian ini, disarankan agar peneliti di masa depan menggunakan sampel yang lebih besar, menggunakan waktu perlakuan yang lebih lama, dan membandingkan jenis pemanasan yang berbeda untuk memperluas pengetahuan ilmiah tentang pencegahan cedera olahraga.
4. Bagi pendidikan dan akademisi, diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan oleh guru olahraga, akademisi, dan dosen untuk membuat modul pembelajaran olahraga yang berpusat pada pencegahan cedera. Pemanasan dinamis dapat digunakan sebagai materi ajar penting untuk latihan olahraga di institusi pendidikan.