

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap Pelatih Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Jambi mengenai pemahaman terhadap penanganan cedera pada pesilat menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih memiliki tingkat pemahaman yang cukup baik dalam aspek dasar penanganan cedera. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana pelatih memahami berbagai bentuk cedera olahraga yang umum terjadi dalam aktivitas pencak silat, serta bagaimana mereka menyikapi dan menangani cedera tersebut baik dalam kondisi darurat maupun dalam kondisi pemulihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman responden terhadap konsep dasar cedera olahraga, termasuk definisi cedera, penyebab umum, dan gejala awal cedera tergolong cukup baik. Pelatih PSHT memahami bahwa cedera dalam olahraga dapat terjadi akibat faktor internal seperti teknik yang salah, kondisi fisik yang kurang baik, maupun kondisi eksternal seperti kondisi medan latihan, perlengkapan yang tidak memadai, dan intensitas latihan yang terlalu tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan mayoritas responden yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan terkait penyebab cedera seperti sprain, strain, dislokasi, maupun cedera fraktur. Pengetahuan warga terhadap berbagai jenis cedera juga tergolong baik. Sebagian besar responden mampu mengidentifikasi perbedaan antara cedera ringan, sedang, dan berat. Mereka juga mengenali bentuk-bentuk cedera yang sering terjadi pada pesilat, seperti memar (kontusio), kram otot, perdarahan, dislokasi, hingga cedera pada sendi dan tulang seperti fraktur atau

cedera lutut (ligamen ACL dan MCL). Kemampuan ini mencerminkan adanya pemahaman terhadap struktur anatomi tubuh yang kerentanannya terhadap cedera dalam aktivitas bela diri yang intens.

Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa belum semua warga memahami secara menyeluruh klasifikasi cedera berdasarkan tingkat keparahan dan kapan harus dilakukan rujukan medis profesional. Masih ada sebagian kecil responden yang belum paham mengenai tahapan rehabilitasi, serta kurang familiar terhadap metode lanjutan seperti fisioterapi dan sport massage sebagai bagian dari proses pemulihan cedera. Hal ini menunjukkan bahwa dasar-dasar penanganan cedera telah dikuasai, namun pemahaman terhadap aspek lanjutan dan detail teknis masih perlu ditingkatkan.

Hasil survei juga menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara teori dan praktik. Meskipun sebagian besar responden memahami teori dasar tentang cedera dan cara menanganinya, dalam praktiknya tidak semua pelatih merasa yakin untuk memberikan pertolongan pertama secara mandiri ketika menghadapi situasi nyata. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup, perlu ada pelatihan praktik langsung agar pelatih dapat menguasai keterampilan penanganan cedera secara efektif dan percaya diri dalam bertindak. Dari data pengamatan terhadap kuesioner dan data statistik yang diperoleh, terlihat bahwa persentase pelatih dengan kategori pemahaman sangat baik masih tergolong sangat rendah. Mayoritas berada pada kategori cukup atau sedang, ini menunjukkan adanya peluang yang besar untuk peningkatan kapasitas pelatih, terutama dengan intervensi edukasi berbasis praktik dan pelatihan langsung di lapangan.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan konstruktif bagi pihak terkait, pertama, bagi pengurus dan pelatih, disarankan untuk mengadakan pelatihan atau workshop rutin yang berfokus pada penanganan cedera olahraga. Pelatihan ini dapat mencakup materi pertolongan pertama, penggunaan metode RICE secara tepat, serta pengenalan terhadap teknik pemulihan cedera seperti rehabilitasi, dan fisioterapi. Pengurus juga dapat menyusun buku saku atau modul sederhana sebagai panduan praktis bagi warga dalam menghadapi situasi darurat saat latihan. Kedua, kepada pelatih hendaknya lebih proaktif dalam mencari informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai cedera olahraga. Mengikuti pelatihan dasar P3K dan memahami tindakan penanganan cedera yang benar sangat penting untuk keselamatan diri sendiri maupun sesama anggota. Pelatih juga diharapkan mampu menerapkan tindakan pencegahan, seperti melakukan pemanasan yang benar, memperhatikan teknik berlatih atau bertanding, serta menjaga kondisi fisik dan mental.

Ketiga, kepada pihak universitas atau lembaga pendidikan, disarankan agar mendukung kegiatan edukasi kesehatan olahraga dengan menyediakan fasilitas pelatihan, narasumber ahli, serta ruang diskusi yang memungkinkan pelatih PSHT dan mahasiswa lainnya memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai aspek keselamatan olahraga. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian lanjutan yang lebih mendalam mengenai efektivitas program pelatihan penanganan cedera atau memperluas wilayah penelitian ke Komisariat PSHT di Universitas atau ranting lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.