

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 31 responden anggota tim futsal Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
2. Sebagian kecil responden tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
3. Responden yang sebelum olahraga futsal melakukan pemanasan sebagian besar pernah mengalami cedera dan sebagian kecil tidak pernah mengalami cedera
4. Responden yang sebelum olahraga futsal tidak melakukan pemanasan dan sebagian besar pernah mengalami cedera dan tidak ada responden yang tidak pernah mengalami cedera.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu pemanasan yang dilakukan dengan kejadian cedera yang pernah dialami
6. Tidak terdapat hubungan antara gerakan yang dilakukan saat pemanasan dengan kejadian cedera yang pernah dialami
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal dengan kejadian cedera yang pernah dialami.

7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

Bagi anggota tim futsal

Anggota tim futsal dapat melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal dengan baik dan juga diikuti dengan latihan jauh hari sebelum pertandingan dilakukan.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor-faktor lainnya yang dapat mengakibatkan cedera pada olahraga futsal tidak hanya pemanasan sebelum olahraga futsal.

