

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat pengetahuan pemain sepak bola di satuan Denpom Divisi Infanteri 2 Kostrad mengenai pengetahuan cedera *ankle* dengan jumlah total responden 30 orang, diperoleh data bahwa sebagian besar dari keseluruhan jumlah pemain yaitu 14 orang (46,70%) katagori cukup dan 13 orang (43,30%) katagori baik serta sebagian kecil yaitu 3 orang (10%) yang berpengetahuan kurang.

#### 5.2 Saran- saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi tempat penelitian

Agar mempertimbangkan dan mempersiapkan tenaga medis yang profesional dalam penanganan yang cepat dengan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) terhadap pemain yang cedera khususnya *ankle* pada saat latihan maupun pertandingan.

## 2. Bagi responden

Agar pemain lebih mengutamakan pencegahan terjadinya cedera dengan memperhatikan faktor *internal violence* (penyebab dari dalam) dan *eksternal violence* (penyebab dari luar) sebelum melakukan latihan maupun disaat pertandingan.

## 3. Bagi pelatih

Agar pelatih memberikan materi lebih focus dengan program latihan yang tepat dengan mempertimbangkan aspek kesiapan fisik/mental, teknik, kemampuan dan keselamatan atlet untuk mencegah terjadinya cedera.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang gambaran pengetahuan cedera *ankle* pada pemain sepak bola dengan menggunakan metode lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Sastra Graha (2012). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Ankle*
- Anderson(2014). *Pembelajaran, Pengajarandan Asesmen*. Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar
- Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* : Jakarta  
Renika Cipta.
- Depkes RI (2009). *Penggolongan Usia / Katagori Umur* : WHO
- Dwi Hatmasari, dkk (2012). *Penatalaksanaan Terhadap Cedera Sendi Ankle*
- Farug (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan  
Olahraga*.
- Hidayat (2010). *Metode Penelitian Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo(2014). *Promosi Kesehatan Teoridan Aplikasi*. Jakarta : Rineka  
Cipta
- Nugroho (2016) *Journal Keolahragaan* Volume 4 nomor 1 April 2016 (98-110)
- Nursalam (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu  
Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Paul (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta:  
PT.Olahraga Grafindo Persada.
- Sudijandoko (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Efektif, berkualitas*.

Setiadi (2007). *Konsep dan Penulisan Riset keperawatan*. Edisi Pertama

Yogyakarta : Graha Ilmu

Sugiono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

*Kwalitatif dan R&D* : Bandung. Alfabeta

Wibowo (2008). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*.

Jakarta : Buku Kedokteran.

Widayatun (2013). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Info Medika.