

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Tingkat pengetahuan atlet pencak silat tentang cedera ankle sprain di PPS Pandhawa Malang menunjukkan sebagian besar responden dengan kriteria cukup yaitu sejumlah 14 responden (70%), dengan sebagian kecil kriteria baik yaitu sejumlah 6 responden (30%) dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan dengan kriteria kurang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan:

##### **1. Bagi Responden**

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan cukup, dapat belajar lebih baik tentang cedera *ankle sprain* misalnya mengikuti kegiatan penyuluhan dan mencari referensi dari berbagai sumber.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Memberikan masukan pengetahuan tentang cedera *ankle sprain* untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang baik dalam pengetahuan cedera *ankle sprain* tersebut.

##### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan dari segi faktor lainnya yang dapat mendukung pengetahuan atlet tentang cedera *ankle sprain*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afid Burhanuddin. 2013. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.
- Alfikri. 2016. Gambaran Tingkat Pengetahuan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Umy Tentang Pertolongan Cedera Sprain, Yogyakarta. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Umy Tentang Pertolongan Cedera Sprain, Yogyakarta.*
- Anderson. 2014. *Pembelajaran, Pengajaran dan Asesmen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Atmojo, Wahyu T, 2017. *Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Massage dalam Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut pada Atlet Pencak Silat DIY*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiman & Agus Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Chaudhari, A.P., 2013. *Warming up and the Effect of Exercise on the Muscular System*. Physical Education, 1(5)52-54.
- Dewi, & Wawan. 2016. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Perilaku, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Diakses dari Laman web tanggal 16 Agustus 2019 dari: <http://www.datakampus.cpm/2017/03/analisis-regresi-linear-sederhana-dengan-excel/>
- Faedah N.F. 2018. Hubungan antara fleksibilitas tungkai resiko sprain ankle pada F1 club taekwondo, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fauzi, A. F. 2017. Efektifitas Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Nyeri Gerak Pada Kasus Sprain Ankle Kronis di Klub Sepak Bola Sumberejo FC, Malang. *Efektifitas Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Nyeri Gerak Pada Kasus Sprain Ankle Kronis di Klub Sepak Bola Sumberejo FC, Malang.*
- Hidayat, A.A.A. 2014. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- ISMC. 2019. Cedera Yang Sering Dialami Pemain Bola Basket. *Article Indonesia Sport Medicine Centre.*
- Masturoh, I. & Anggita, N., 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMKI) : Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Purnomo. 2017. Hubungan Persepsi Tentang Pencegahan Cedera Saat Latihan Tanding Dengan Perilaku Pencegahan Cedera. *Hubungan Persepsi Tentang Pencegahan Cedera Saat Latihan Tanding Dengan Perilaku Pencegahan Cedera*.

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.

Supartono, B. 2017. *Bunga Rampai Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Pusat Kajian Stem Cell.

Suyudi, I. 2016. Pola Cedera Olahraga Dalam Olahraga Beladiri. *Pola Cedera Olahraga Dalam Olahraga Beladiri*. 16

Tollison, T. 2011. Modern Stretching. Exercise and Sport Science University of Utah. 1-25

Wibowo, H. 2009. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga Edisi 2. Jakarta: EGC

