

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan “analisis kesintasan cedera atlet Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) pada sentra UPI Jawa Barat”, sebagai berikut:

1. Kejadian cedera selama latihan 5,96 / 1000 jam.
2. Jumlah kejadian atlet yang terkena cedera berpengaruh signifikan dibandingkan dengan yang tidak cedera.
3. Terjadinya cedera pada atlet lebih besar dapat terjadi pada cabang olahraga atletik dibandingkan dengan panahan dan taekwondo.
4. Lokasi cedera paling banyak terjadi pada ekstremitas bawah, sifat cedera paling banyak terjadi cedera akut, derajat cedera paling banyak berupa cedera ringan, dan jenis cedera paling banyak terjadi sprain.
5. Terdapat hubungan antara faktor risiko terhadap cedera yang dialami.

Dari poin-poin di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pentingnya pemahaman tentang faktor risiko yang berkontribusi terhadap cedera pada atlet. Dengan pemahaman ini, langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat dapat diimplementasikan untuk meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan keselamatan atlet dalam berlatih.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil analisis data, implikasi yang didapat adalah :

1. Dengan memahami pola dan faktor risiko cedera atlet, pihak-pihak terkait, seperti pelatih dan staf medis, dapat mengambil langkah-langkah yang lebih efektif dalam mencegah cedera dan menjaga kesehatan atlet. Implementasi program pencegahan cedera yang lebih baik dapat membantu mengurangi angka cedera dan meningkatkan kesejahteraan atlet.
2. Penelitian ini dapat membantu pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan aman. Dengan mengetahui jenis cedera yang paling

sering terjadi dan durasi pemulihan yang diperlukan, pelatih dapat mengoptimalkan program latihan untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa atlet.

3. Penelitian ini juga dapat memberikan masukan mengenai infrastruktur olahraga dan peralatan yang digunakan. Jika cedera sering terjadi karena faktor lingkungan atau peralatan yang tidak memadai, langkah-langkah perbaikan dapat diambil untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung prestasi atlet.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan kebijakan dan regulasi yang lebih ketat terkait keselamatan atlet dalam program DBON. Penggunaan data cedera secara sistematis dapat membantu dalam penentuan langkah-langkah kebijakan yang lebih efektif untuk melindungi atlet.

5.3 Rekomendasi

Disarankan untuk melanjutkan penelitian dengan rentang waktu yang lebih panjang dan melibatkan lebih banyak atlet serta cabang olahraga. Penelitian lanjutan akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pola cedera atlet dan evaluasi efektivitas program pencegahan. Perlu ditingkatkan sistem pemantauan cedera yang lebih efisien dan terintegrasi untuk mengumpulkan data cedera secara akurat dan *real-time*. Hal ini akan memungkinkan pengambilan tindakan preventif yang lebih cepat. Diusulkan untuk mengimplementasikan protokol pencegahan cedera yang spesifik untuk cabang olahraga tertentu dengan risiko cedera tinggi, seperti pemanasan yang tepat dan penggunaan peralatan pelindung. Penting untuk menyebarkan pengetahuan tentang cedera olahraga ke masyarakat umum, termasuk orang tua dan penggemar olahraga. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat dapat lebih mendukung dan mengawasi keamanan olahraga para atlet.