

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan *self-stretching using a strap* (SSS) terhadap peningkatan ROM ankle pasca cedera ankle.
- 5.1.2. Terdapat pengaruh yang signifikan *Self-Mobilization with Movement* (SMM) terhadap peningkatan ROM ankle pasca cedera ankle

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Self-Stretching using a Strap* (SSS) dan *Self-Mobilization with Movement* (SMM) terhadap peningkatan *Range of Motion* (ROM) pasca cedera ankle. Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1. Program *treatment* rehabilitasi pasca cedera ankle perlu dilakukan untuk meningkatkan ROM ankle dan untuk meminimalisir terjadinya cedera berulang.
- 5.2.2. Bagi pelatih dan atlet, program latihan *Self-Stretching using a Strap* (SSS) dan *Self-Mobilization with Movement* (SMM) dapat menjadi salah satu solusi untuk program rehabilitasi yang berfokus pada mendapatkan kembali stabilitas, kekuatan, dan kontrol neuromuskular sendi terutama pada ankle.
- 5.2.3. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara pemulihan pasca cedera ankle. Dengan memahami setiap tahapan dari program rehabilitasi pasca cedera ankle.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1. *Self-Stretching using a Strap* (SSS) dan *Self-Mobilization with Movement* (SMM) dapat menjadi salah satu solusi untuk program rehabilitasi yang berfokus peningkatan ROM ankle, stabilitas sendi, dan kontrol neuromuskular sendi.
- 5.3.2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan disertai dengan data pendukung seperti hasil rontgen atau MRI agar dapat mengetahui secara pasti lokasi dan tingkatan cedera pada sampel penelitian.
- 5.3.3. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, hasil yang diperoleh dari sampel atlet muda yang sehat, tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi lanjut usia, penelitian selanjutnya mungkin perlu dilakukan untuk mengetahui perbandingan SSS dan SMM.
- 5.3.4. Bagi atlet, dalam melakukan latihan sudah seharusnya dengan sungguh-sungguh, menjaga konsistensi untuk meningkatkan pemulihan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal tanpa terhambat dengan adanya cedera berulang.