

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dan olah data jawaban pada angket, maka dapat disimpulkan bahwa pada cedera berdasarkan lokasinya, cabang olahraga Pencak Silat mengalami tingkat cedera yang paling tinggi pada bagian ekstremitas atas (45%), Taekwondo pada kepala/leher (50%), dan Karate juga pada kepala/leher (70%). Berdasarkan jenis cederanya cabang olahraga Pencak silat mengalami tingkat cedera paling tinggi pada jenis cedera memar (57,5%) Taekwondo mengalami jenis cedera paling tinggi yaitu faktur (43,3%) dan Karate mengalami jenis cedera paling tinggi yaitu pendarahan (70%). Sedangkan berdasarkan penyebabnya ketiga cabang olahraga terjadi karena disebabkan oleh *internal violence*, Pencak silat (66,6%), Taekwondo (56,6%), dan Karate (60%).

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian ini, implikasi yang didapat yaitu:

1. Dalam olahraga Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate, penting bagi pelatih, atlet, dan penyelenggara kegiatan untuk memberikan perhatian yang lebih besar pada keamanan. Kebutuhan akan pencegahan cedera dapat dilihat dari persentase cedera yang tinggi di tempat-tempat tertentu dan jenis cedera tertentu. Ini termasuk memahami teknik yang tepat, pelindung yang tepat, dan praktik latihan yang aman.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Internal violence* cenderung menyebabkan cedera dalam Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate. Oleh karena itu, program pelatihan yang lebih aman dan metode pelatihan yang meminimalkan risiko cedera diperlukan seperti melakukan pemanasan yang baik. Untuk menjaga keamanan atlet, pelatih dan ahli olahraga harus bekerja sama untuk membuat program pelatihan yang berfokus pada teknik, kelincahan, dan penguasaan diri agar tidak melakukan teknik yang salah.

Minerva Gustin Salsabila, 2024

**GAMBARAN KEJADIAN CEDERA PADA ATLET BELADIRI PENCAK SILAT, TAEKWONDO, DAN KARATE DI KOTA CIMAHI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

3. Kecelakaan atau cedera mungkin tak terhindarkan dalam olahraga, tetapi pemahaman tentang cara mengobati cedera yang tepat sangat penting. Atlet, pelatih, dan tenaga medis yang terlibat dalam cabang olahraga ini perlu diberi pengetahuan tentang tindakan pertolongan pertama dan perawatan medis yang efektif dalam menghadapi jenis cedera yang paling umum.
4. Penelitian ini menyoroti pentingnya peran tenaga medis dalam cabang olahraga ini. Tenaga medis memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan perawatan medis yang tepat waktu dan berkualitas kepada atlet yang mengalami cedera. Oleh karena itu, perlu memastikan bahwa setiap tim olahraga memiliki akses yang memadai ke layanan medis dan tenaga medis yang berkualitas.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian ini maka diperlukan penyusunan teknik latihan yang aman sesuai dengan tingkat persentase cedera pada masing-masing cabang olahraga. Sangat diperlukannya program latihan yang aman agar kondisi atlet terus terjaga dari banyaknya kejadian cedera di dalam periode latihannya. Selain itu, pendampingan ahli psikologi diperlukan agar menangani trauma pada atlet. Untuk pertolongan cedera olahraga, perlu dilakukannya tindakan-tindakan preventif untuk meningkatkan gizi dengan melibatkan ahli gizi serta dalam hal keparahan akibat cedera perlu dilibatkan fisioterapis. Untuk penelitian selanjutnya, data tambahan lamanya latihan dan jenis kelamin dapat membantu mengidentifikasi tingkat cedera secara spesifik dan menyusun rancangan pencegahan yang efektif.