

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai Pengaruh *Core Stability Training* Terhadap Peningkatan Stabilisasi Otot Tungkai dan Peningkatan Fleksibilitas Pada Pemulihan Cedera Lutut, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *Core Stability Training* terhadap peningkatan stabilisasi otot tungkai pada pemulihan cedera lutut.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *Core Stability Training* terhadap peningkatan fleksibilitas pada pemulihan cedera lutut.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pengaruh *Core Stability Training* terhadap peningkatan stabilisasi otot tungkai dan peningkatan fleksibilitas pada pemulihan cedera lutut dapat meningkatkan kestabilan atau stabilisasi otot tungkai dan fleksibilitas cedera lutut setelah latihan dengan intensitas yang sudah disesuaikan dalam program latihan *core stability training* (CST) yang diukur melalui tes *single leg squat* dan *range of motion* (ROM) terhadap atlet pada pemulihan cedera lutut. Hal ini terjadi karena pada saat atlet melakukan latihan CST sebagai salah satu tahap rehabilitasi cedera untuk meningkatkan stabilisasi otot *core* dapat mengurangi tekanan beban terhadap ekstremitas bawah, sehingga latihan kekuatan inti (CST) ini bisa digunakan dalam periodisasi latihan pada program penguatan cedera sebagai salah satu proses rehabilitasi cedera lutut.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka implikasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. *Core Stability Training* memberikan dampak positif terhadap proses peningkatan stabilisasi otot tungkai dan peningkatan fleksibilitas pada fase pemulihan cedera lutut pada atlet, sehingga atlet dapat melakukan proses pemulihan dan bisa mengikuti latihan selanjutnya dengan baik.

2. Tentang *treatment* peningkatan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan terhadap stabilisasi otot tungkai dan fleksibilitas untuk peningkatan gerak ruang sendi lutut dalam proses pemulihan setelah latihan CST dengan intensitas yang sudah disesuaikan pada program latihan.

5.3 Limitasi

Limitasi atau kekurangan pada penelitian terletak pada proses penelitian, peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terdapat beberapa kekurangan diantaranya :

1. Penelitian ini hanya dilakukan dalam satu klub dalam setiap cabang olahraga yang ada di Kota Bandung baik cabang olahraga basket, sepakbola, bulutangkis dan pelari.
2. Tingkat pemulihan cedera lutut pada bagian ACL dan PCL hanya di ukur menggunakan goniometer dan *single leg squat*.
3. Penelitian ini memiliki ukuran sampel yang relatif kecil yang dapat membatasi kemampuan untuk generalisasi hasil. Ukuran sampel yang kecil mungkin tidak mewakili populasi atlet, baik atlet dari cabang olahraga basket, sepakbola, bulutangkis, dan pelari secara keseluruhan.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. *Core Stability Training* dapat digunakan oleh pelatih dan *fisiotherapist* dalam program pemulihan bagi atlet yang mengalami cedera lutut.
2. Dalam proses pemulihan cedera ini diharapkan pelatih maupun atlet dapat melakukannya atau memberikan latihan ini sesuai dengan karakteristik cedera, usia cedera, sudah melewati tahapan-tahapan rehabilitasi dan memberikan program latihan sesuai dengan porsi latihan atlet yang mengalami cedera.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan awal pengetahuan mengenai cara untuk mempercepat proses pemulihan cedera. Masih banyak

treatment pemulihan cedera lutut dan faktor untuk menjadi alat ukur dalam menentukan kondisi cedera atlet baik secara objektif maupun subjektif.

4. Bagi peneliti yang akan meneliti hal yang sama, di harapkan lebih diperbanyak lagi jumlah sampelnya, agar lebih memastikan hasil dari latihan CST ini sebagai tahapan atau proses pemulihan cedera lutut.