

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari pelaksanaan *warming up* sebagian besar nilai cenderung berada pada tingkat sedang hingga baik, bahwa dan pada kejadian *ankle sprain* sebagian besar berada pada nilai yang cukup baik atau mendekati kondisi normal. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *warming up* dengan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang dengan hubungan positif dan lemah, artinya semakin baik *warming up* yang dilakukan, maka semakin rendah kejadian *ankle sprain*. Kekuatan hubungan yang lemah menandakan adanya faktor lain yang mempengaruhi kejadian *ankle sprain*.

#### 5.2 Saran dan Rekomendasi

##### 1.2.1 Bagi Institusi

Institusi dapat merancang program pelatihan yang lebih terstruktur dan fokus pada pemanasan yang benar untuk mengurangi kejadian *ankle sprain* pada atlet, dengan menyediakan pelatihan khusus atau *workshop* bagi pelatih olahraga dalam memahami dan menerapkan teknik pemanasan berbasis biomekanika.

##### 1.2.2 Bagi Atlet dan Pelatih

Atlet dapat meningkatkan pemahaman yang baik mengenai *warming up* melalui panduan pemanasan agar dapat menerapkannya sebagai pencegahan *ankle sprain*. Pelatih dapat meningkatkan pemahaman melalui pelatihan/workshop khusus mengenai pemanasan dan melakukan pengawasan yang lebih intensif kepada atlet dalam pelaksanaan *warming up* sebelum latihan atau pertandingan.

##### 1.2.3 Bagi Perawat dan Tim Kesehatan

Perawat dan tim kesehatan lainnya dapat melakukan edukasi kepada atlet mengenai teknik *warming up* yang benar dan sesuai dengan kebutuhan olahraga futsal dengan memberikan pemahaman mengenai

durasi, jenis gerakan, dan yang utama adalah intensitas seperti denyut nadi dan lainnya. Perawat umumnya lebih terfokus pada perawatan kesehatan rutin dan rehabilitasi, namun belum banyak yang terlibat langsung dalam merancang program pemanasan berbasis biomekanika kepada atlet, maka dari itu diharapkan perawat dapat ikut serta dalam merancang program tersebut dengan berkolaborasi bersama pelatih, dan tim kesehatan yang lainnya.

#### **1.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian *ankle sprain*. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi hubungan antara *warming up* dengan jenis cedera lainnya.