

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa Atlet bela diri Taekwondo dan Pencak Silat memiliki gambaran sudut lutut yang normal, walaupun didapati beberapa atlet putri yang mengalami *Genu Valgum* dan *Genu Varum*. Oleh karena itu, angka kejadian kelainan postur kaki *Genu Valgum* dan *Genu Varum* tidak banyak terjadi pada kalangan atlet Taekwondo dan Pencak Silat terkhusus atlet putri yang memiliki *Q-Angle* lebih besar dibanding putra. Jadi, dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan olahraga bela diri Taekwondo dan Pencak Silat terhadap pembentukan postur kaki *Genu Valgum* dan *Genu Varum* pada atlet putri. Hal ini menunjukkan bahwa kedua jenis olahraga bela diri tersebut tidak memberikan dampak langsung terhadap karakteristik struktur postur kaki dan sudut lutut atlet. Dengan demikian, faktor lain di luar jenis latihan bela diri kemungkinan memiliki peran lebih besar dalam menentukan kondisi postur kaki atlet, seperti pola latihan, genetika, dan kebiasaan sehari-hari.

5.2 Saran

Peneliti menyarankan untuk mengetahui keadaan sampel dengan lebih luas dan lengkap lagi yang dimana tidak hanya terfokus pada lama latihan, riwayat cedera dan riwayat penyakit yang mempengaruhi perkembangan *Genu Varum* dan *Genu Valgum* ini, tetapi diperlukan juga apakah sampel pernah mengalami kelebihan berat badan sebelumnya, walaupun pada saat wawancara dan pengukuran menunjukkan BMI yang normal. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan populasi dan sampel dapat diperluas dan juga meneliti cabang olahraga lain untuk memperluas cakupan penelitian.

Keterbatasan penelitian ini, yaitu sulitnya menandai posisi ASIS, *center of patella* dan *tibia tubercle* karena beberapa subjek menggunakan *legging (compression pants)* yang menutupi extremitas bawah karena mayoritas sampel

Teja Sujatmiko, 2025

ANALISIS DAMPAK OLAHRAGA BELA DIRI TAEKWONDO DAN SILAT TERHADAP PEMBENTUKAN POSTUR KAKI GENU VALGUM DAN GENU VARUM PADA ATLET PUTRI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berhijab sehingga *marker* dapat berubah, maka dari itu sebelum dilakukan pengukuran harus dipastikan bahwa tidak ada perubahan *marker* pada sampel. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam merancang program latihan yang lebih holistik dan memperhatikan berbagai aspek yang memengaruhi postur tubuh atlet secara keseluruhan.