

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan antara lain;

1. Terdapat perbedaan cedera stres fraktur pada prajurit siswa wanita antara kelompok kebugaran jasmani tinggi dan kelompok kebugaran jasmani rendah selama mengikuti latihan dasar militer 16 minggu. Artinya bahwa, kecenderungan tingginya resiko untuk kejadian cedera stress fraktur pada siswa prajurit wanita selama latihan dasar militer terjadi pada kelompok yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, dibandingkan dengan kelompok yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi.
2. Tidak terdapat interaksi antara kebugaran jasmani dengan postur tubuh ekstremitas bawah terhadap cedera stress fraktur pada prajurit siswa wanita selama mengikuti latihan dasar militer 16 minggu. Artinya keduanya tidak secara bersama-sama memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan resiko insiden cedera stress fraktur.
3. Terdapat perbedaan cedera stres fraktur antara kelompok kebugaran jasmani tinggi dan kelompok kebugaran jasmani rendah pada prajurit siswa wanita yang memiliki postur ekstremitas bawah normal. Hal ini mengindikasikan bahwa cedera stres fraktur lebih dipicu oleh kebugaran jasmani bukan keadaan postur tubuh ekstremitas bawah. Kesimpulannya meskipun keduanya memiliki kondisi postur ekstremitas bawah yang sama yaitu normal, tetapi tetap terdapat perbedaan terjadinya cedera pada kelompok kebugaran jasmani tinggi dan rendah.

A.Fisvianto,2013

Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Postur Ekstremitas Bawah Terhadap Cedera Stres Fraktur Prajurit Siswa Wanita Selama Menjalani Program Latihan Dasar Militer 16 Minggu Di Pusdik Kowad Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Tidak terdapat perbedaan cedera stres fraktur antara kelompok kebugaran jasmani tinggi dan kelompok kebugaran jasmani rendah pada prajurit siswa wanita yang memiliki postur ekstremitas bawah normal minus. Hal ini mengindikasikan bahwa cedera stres fraktur tidak terlalu kuat dipicu oleh keadaan postur tubuh ekstremitas bawah normal minus. Kesimpulannya meskipun keduanya memiliki kondisi postur ekstremitas bawah yang sama yaitu normal minus, tetapi tidak terdapat perbedaan terjadinya cedera pada kelompok kebugaran jasmani tinggi dan rendah.

B. Rekomendasi

Didasarkan pada hasil penelitian dan temuan dalam penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang perlu mendapatkan perhatian yaitu sebagai berikut;

1. **Bagi Komandan Satuan**, sebagai pucuk pimpinan pengambil kebijakan tertinggi di TNI AD.
 - a. Didalam latihan dasar militer, aktifitasnya menuntut kerja fisik dan prajurit siswa mendapatkan beban yang relatif hampir sama pada setiap kegiatannya. Untuk melaksanakan serangkaian kegiatan latihan dasar militer dengan hasil yang baik, adanya kebugaran jasmani yang baik atau tinggi pada prajurit siswa wanita merupakan "*persyaratan yang tak dapat diabaikan*". Dengan kata lain ketika memberikan rekomendasi pada siswa prajurit wanita dengan mengabaikan standar kebugaran jasmani minimum, maka justru memberikan rekomendasi untuk terjadinya cedera stress fraktur.
 - b. Kejadian stress fraktur secara umum lokasi cedera terjadi pada postur ekstremitas bawah ,maka perlu adanya bentuk parameter untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot ekstremitas bawah (*maximal voluntary isometric leg extensor strength, maximal jump performance and measures of muscle strength or isometric leg press*).

A. Fisvianto, 2013

Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Postur Ekstremitas Bawah Terhadap Cedera Stres Fraktur Prajurit Siswa Wanita Selama Menjalani Program Latihan Dasar Militer 16 Minggu Di Pusdik Kowad Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

c. Untuk upaya preventif atau pencegahan terhadap cedera perlu dilakukan identifikasi dan pemeriksaan secara lebih selektif terhadap kondisi postur bagian bawah pada saat seleksi dan kuisioner riwayat cedera muskuloskeletal sebelumnya (*a screening algorithm combining measures postural of the lower extremities*).

2. **Bagi Pelatih dan Pembina Jasmani**, sebagai instruktur pelatih jasmani di Lembaga Pendidikan Pusdikowad

a. Pada minggu-minggu awal bagi siswa prajurit wanita di lembaga pendidikan perlu diberikan latihan pengkondisian fisik bagian bawah secara progresif (*progressively increased physical conditioning of the lower extremities*) dan latihan peregangan (*stretching exercises of the lower extremities*) untuk menunjang dan mendukung latihan yang lebih berat pada tahap berikutnya. Dengan pemberian latihan pembebanan pada fungsi gerak bagian bawah dan latihan peregangan, maka siswa prajurit wanita memiliki kesiapan fisik seperti kekuatan otot, daya tahan otot dan kelenturan persendian ekstremitas bawah untuk mendukung latihan yang lebih berat pada tahap latihan fisik berikutnya.

b. Bentuk dan tipe latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot dipilih sesuai dengan kebutuhan dengan mengembangkan latihan untuk kelompok otot besar dan kecil pada ekstremitas bawah, dan diberikan latihan dengan prinsip-prinsip latihan secara benar.

3. **Bagi mahasiswa dan peneliti** (*Recommendations for future research*)

a. Penting untuk melakukan penelitian lanjutan tentang standar minimal kesegaran jasmani yang sesuai atau tepat pada t-skore berapa (akan tetapi pengkategorian nilai tinggi dan rendah yang digunakan tidak terlalu berdekatan atau ekstrim) bagi siswa prajurit wanita dalam mengikuti latihan

A.Fisvianto, 2013

Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Postur Ekstremitas Bawah Terhadap Cedera Stres Fraktur Prajurit Siswa Wanita Selama Menjalani Program Latihan Dasar Militer 16 Minggu Di Pusdik Kowad Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dasar militer yang tidak menimbulkan resiko kejadian cidera stress fraktur sedangkan pengkatagorian nilai kesegaran jasmani .

b. Penelitian kedepan dibutuhkan untuk mengkaji kondisi densitas tulang dan tingkat kesegaran jasmani dan type aktifitas jasmani (ketangkasan jasmani dan pembinaan kesegaran jasmani) yang dilakukan dengan frekuensi tinggi terhadap cidera stress fraktur pada prajurit wanita selama menjalani latihan dasar militer.

c. Penting dilakukan investigasi dan penelitian secara mendalam dengan membandingkan tentang tinggi dan rendahnya masa otot termasuk kekuatan dan dayatahan otot pada ektremitas bagian bawah siswa prajurit wanita terhadap kecenderungan resiko terjadinya cidera stress fraktur.

d. Perlu ditindaklanjuti penelitian berikutnya pada Pendidikan Latihan Militer Tahap II Kecabangan terhadap mantan siswa prajurit wanita Secaba Tahap I (Latihan Dasar Militer) yang telah mengalami cidera stress fraktur (Post Stres fraktur), untuk mengetahui apakah cidera tersebut selalu berulang pada latihan fisik pada pendidikan berikutnya.

A.Fisvianto,2013

Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Postur Ektremitas Bawah Terhadap Cidera Stres Fraktur Prajurit Siswa Wanita Selama Menjalani Program Latihan Dasar Militer 16 Minggu Di Pusdik Kowad Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu