

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Cedera yang terjadi pada atlet panjat tebing Jawa Barat sesuai ringan sampai beratnya cedera, untuk jenis cedera ringan terjadi dalam 54,59% yang dikategorikan “kadang”, untuk jenis cedera sedang yang dialami oleh para atlet panjat tebing Jawa Barat terjadi dalam persentase 33,49% yang dikategorikan “pernah”, dan pada jenis cedera berat terjadi dalam persentase 33,31% yang masih dikategorikan “pernah”. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penulis menarik kesimpulan bahwa identifikasi jenis cedera olahraga pada atlet panjat tebing Jawa Barat, untuk cedera secara keseluruhan terjadi dalam persentase 45,68% yang dapat dikategorikan “pernah” atau bisa dikatakan relatif rendah.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait cedera olahraga pada elit atlet panjat tebing.
2. Sebagai bahan acuan atau bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam bidang yang sama.
3. Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya di bidang fisioterapi di masa depan.
4. Sebagai bahan pertimbangan untuk para pelatih dalam mengatur atau menyusun program latihan para atlet khususnya panjat tebing.
5. Sangat penting melakukan tindakan preventif terhadap cedera olahraga panjat tebing dengan melakukan upaya persiapan dengan sebaik-baiknya untuk meminimalkan terjadinya cedera atlet panjat tebing. Saat telah terjadi cedera maka atlet perlu mendapatkan penanganan menggunakan metode atau terapi yang tepat sesuai dengan jenis cedera yang terjadi sehingga terapi yang dialami atlet panjat tebing dapat dipulihkan secara optimal.

5.2.2 Rekomendasi

1. Bagi para pelatih hendaknya memberikan dan mempertimbangkan kebutuhan atlet yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan yang seimbang dengan kemampuan baik fisik maupun psikis para atlet.
2. Bagi atlet olahraga panjat tebing, meminimalkan cedera olahraga dengan mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis dengan baik sebelum latihan ataupun bertanding.
3. Bagi PENGDA FPTI JABAR hendaknya mempersiapkan manajemen cedera yaitu tindakan preventif pencegahan cedera serta tindakan penyembuhan cedera menggunakan metode atau terapi yang tepat agar cedera dapat dipulihkan secara optimal.
4. Dan kepada peneliti selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan dapat mengambil sampel yang lebih banyak agar menghasilkan data yang lebih baik lagi.