

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah penulis lakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai penerapan metode fisiologis (PRICE) dan metode psikologis (*Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut pada cabang olahraga gulat adalah sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode pemulihan fisiologi (PRICE) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut baik menggunakan instrument VAS maupun Leg Dynamometer. Artinya bahwa penerapan metode pemulihan ini memberikan dampak yang baik terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut karena menghambat proses inflamasi yang terjadi akibat benturan pada saat terjadinya cedera.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode psikologi (*Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut baik menggunakan instrument VAS maupun Leg Dynamometer. Artinya bahwa penerapan metode ini memberikan dampak yang positif terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut karena *Guided Imagery* dapat membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis untuk meningkatkan perubahan yang menyembuhkan ke seluruh tubuh.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode pemulihan kombinasi fisiologis dan psikologis (PRICE dan *Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut baik menggunakan instrument VAS maupun Leg Dynamometer. Artinya bahwa penerapan metode ini memberikan pengaruh yang positif terhadap masa pemulihan cedera akut sehingga jangka waktu pemulihan menjadi lebih efektif dan singkat.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari penerapan ketiga metode pemulihan tersebut pada instrument VAS. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari penerapan ketiga metode tersebut antara PRICE dengan *Guided Imagery* dan Kombinasi dengan *Guided Imagery* serta tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode PRICE dengan Kombinasi terhadap masa

pemulihan cedera olahraga akut pada cabang olahraga gulat. Ketiga metode tersebut memberikan hasil yang berbeda dalam masa pemulihan cedera olahraga akut. Dari hasil penelitian ini metode yang paling baik digunakan untuk pemulihan cedera olahraga akut pada cabang olahraga gulat dapat diurutkan sebagai berikut: 1) Metode pemulihan kombinasi fisiologis dan psikologis (PRICE dan *Guided Imagery*); 2) Metode pemulihan fisiologis (PRICE); 3) Metode pemulihan psikologis (*Guided Imagery*).

B. Rekomendasi

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah penulis lakukan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan beberapa rekomendasi dari hasil penelitian mengenai masa pemulihan cedera olahraga akut pada cabang olahraga gulat adalah sebagai berikut:

1. Bagi Atlet Gulat Jawa Barat

Bagi para atlet gulat yang mengalami cedera olahraga akut pada saat melakukan latihan atau bertanding, jangan menjadikan cedera sebagai halangan untuk berprestasi dan membuat anda menjadi stres. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi pertama yang dapat dilakukan untuk memulihkan cedera tersebut. Dengan melakukan metode pemulihan cedera yang baik dilanjutkan dengan pola istirahat dan asupan gizi yang seimbang dapat mempercepat proses pemulihan cedera akut. Hasil dari penelitian ini dengan melakukan metode kombinasi PRICE dan *Guide Imagery* dapat menurunkan rasa sakit pada lokasi cedera olahraga dalam kurun waktu 2 minggu dan menjaga agar kekuatan otot tidak turun secara drastic, namun perlu dilanjutkan dengan latihan penguatan otot pada area sekitar lokasi cedera yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pasca mengalami cedera akut sehingga dapat beraktivitas seperti biasa.

2. Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga Prestasi Gulat Jawa Barat

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pedoman bagi para pelatih dan pembina olahraga dalam menangani atlet yang mengalami cedera

olahraga akut. Penanganan yang tepat melalui pendekatan fisiologis dan psikologis akan mempercepat pemulihan bagi atlet tersebut sehingga waktu pemulihan cedera tidak akan terlalu lama. Diharapkan pelatih selalu memberikan motivasi kepada atlet tersebut untuk lekas sembuh dan jangan memberikan tekanan psikologis yang negatif terhadap atlet yang mengalami cedera, karena keadaan psikologis atlet akan berpengaruh terhadap pola pikir dan jangka waktu pemulihan cedera. Selanjutnya menyiapkan perlengkapan P3K dan ice dalam latihan sangat dianjurkan sebagai usaha preventif yang berguna bagi pencegahan awal terjadinya inflamasi pada atlet jika terjadi benturan atau hal yang mengakibatkan cedera. Selain itu diharapkan sebagai seorang pelatih selalu bersikap bijaksana dalam mengambil tindakan, seperti memberikan kesempatan kepada atlet yang mengalami cedera untuk melakukan penyembuhan dan pemulihan terlebih dahulu agar pada saat bergabung berlatih bersama yang lain dalam kondisi yang prima.

3. Bagi Para Orang Tua Atlet Gulat

Sebagai orang tua dari atlet yang mengalami cedera olahraga pasti akan merasa khawatir terhadap kondisi anak, tetapi jangan terlalu memperlihatkan perilaku khawatir terhadap anak kita karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap psikologis atlet. Memberikan dukungan dan motivasi positif terhadap anak akan mendorong anak tersebut untuk selalu berfikir positif dan membayangkan bahwa dia akan segera sembuh serta kembali pulih dan menjadi lebih kuat. Sebagai orang tua diharapkan selalu memberikan kesempatan kepada anak untuk memilih jalan hidup yang terbaik seperti untuk tetap menjadi atlet yang unggul dan berprestasi, cedera yang pernah atau sedang terjadi terhadap anak tersebut jangan membuat anda sebagai orang tua menjadi ragu dan menghalangi keinginan anak anda untuk tetap berolahraga prestasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini mengenai pemulihan cedera olahraga akut melalui pendekatan psikologis (*Guided Imagery*) dan pendekatan fisiologis (PRICE) pada cabang olahraga gulat tentunya masih banyak memiliki kekurangan dan batasan

penelitian. Oleh karena itu peneliti merekomendasikan untuk melakukan penelitian selanjutnya baik dari sisi sampel penelitian, lokasi cedera akut pada daerah *upper body*, penanganan pasca pemulihan cedera olahraga akut, perbandingan masa pemulihan cedera olahraga akut pada sisi gender, perbandingan masa pemulihan cedera olahraga akut pada atlet dan non atlet, dan lain sebagainya.