

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, serta dari hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Kinesio Taping* berpengaruh secara signifikan terhadap pemulihan cedera Tendon Achilles dan cedera Patela pada atlet futsal putri.
2. *Cold Compression* yang dikombinasikan dengan *Kinesio Taping* berpengaruh secara signifikan terhadap pemulihan cedera Tendon Achilles dan cedera Patela pada atlet futsal putri.
3. *Kinesio Taping* berpengaruh secara signifikan terhadap *Range of Motion* (ROM) *Lower-body* pada atlet futsal putri.
4. *Cold Compression* yang dikombinasikan dengan *Kinesio Taping* berpengaruh secara signifikan terhadap *Range of Motion* (ROM) *Lower-body* pada atlet futsal putri.
5. *Kinesio Taping* yang dikombinasikan *Cold Compression* lebih efektif dibandingkan *treatment Kinesio Taping* saja terhadap cedera Tendon Achilles dan cedera Patela pada atlet futsal putri.

#### 5.2 Saran

Penelitian ini melaporkan bahwa secara holistik, *Kinesio Taping* dan *Cold Compression* berpengaruh terhadap pemulihan cedera yang menimpa tendon *Achilles* dan Patela atlet futsal putri. Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran/masukan untuk beberapa pihak, yakni sebagai berikut :

- a. Pada saat atlet ingin menggunakan *Kinesio Taping* dalam pemulihan cedera yang terjadi pada *Tendon Achilles* dan *Patella* baiknya mempelajari

terlebih dahulu jenis cedera yang menimpa dan cara menggunakan *Kinesio Taping* sesuai jenis cedera dan letak cederanya.

- b. Tatacara penggunaan *Kinesio Taping* juga perlu diketahui baik dari penggunaannya, durasi pemakaian *Kinesio Taping* dan kombinasi tipe *Kinesio Taping* yang digunakan.
- c. Untuk cedera yang sifatnya *in-case* baik pada saat latihan maupun bertanding baiknya menggunakan *Cold Compression* terlebih dahulu agar mereduksi rasa nyeri, kemudian diberi *Kinesio Taping* untuk merelaksasi jaringan fascia.
- d. Pada fase *recovery* atlet, pelatih baiknya mengombinasikan *Cold Compression* dan *Kinesio Taping* untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Potensi *Kinesio Taping* lebih terasa jika dibarengi dengan *Cold Compression* dan dampaknya lebih efektif secara signifikan.
- e. Untuk peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai *Kinesio Taping* dan *Cold Compression* baiknya menggunakan metode yang berbeda misalnya longitudinal, dan sampel yang berbeda misalnya atlet futsal profesional.