

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Persentase *landing error* pada laki-laki sebesar (fleksibilitas lutut: kontak awal 60,0%, fleksibilitas pinggul: kontak awal 0,0%, fleksibilitas batang tubuh: kontak awal 0,0%, fleksibilitas plantar pergelangan kaki: kontak awal 40,0%, posisi lutut medial: kontak awal 100,0%, fleksibilitas batang lateral: kontak awal 20,0%, lebar kuda-kuda: lebar 0,0%, lebar kuda-kuda: sempit 60,0%, posisi kaki: rotasi eksternal 0,0%, posisi kaki: rotasi internal 0,0%, kontak kaki awal simetris: kontak awal 40,0%, perpindahan fleksibilitas lutut 0,0%, perpindahan fleksibilitas pinggul 0,0%, perpindahan fleksibilitas batang tubuh 0,0%, perpindahan lutut medial 60,0%, perpindahan sendi (lembut 60,0%, rata-rata 20,0%, kaku 20,0%), kesan keseluruhan (luar biasa 80,0%, rata-rata 20,0%, buruk 0,0%)).
- 2) Persentase *landing error* pada perempuan sebesar (fleksibilitas lutut: kontak awal 60,0%, fleksibilitas pinggul: kontak awal 0,0%, fleksibilitas batang tubuh: kontak awal 20,0%, fleksibilitas plantar pergelangan kaki: kontak awal 40,0%, posisi lutut medial: kontak awal 100,0%, fleksibilitas batang lateral: kontak awal 20,0%, lebar kuda-kuda: lebar 40,0%, lebar kuda-kuda: sempit 20,0%, posisi kaki: rotasi eksternal 20,0%, posisi kaki: rotasi internal 0,0%, kontak kaki awal simetris: kontak awal 40,0%, perpindahan fleksibilitas lutut 0,0%, perpindahan fleksibilitas pinggul 0,0%, perpindahan fleksibilitas batang tubuh 0,0%, perpindahan lutut medial 100,0%, perpindahan sendi (lembut 20,0%, rata-rata 60,0%, kaku 20,0%), kesan keseluruhan (luar biasa 80,0%, rata-rata 20,0%, buruk 0,0%)).

#### 5.2. Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1. Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan menjadi sebagai rekomendasi oleh banyak pihak, khususnya pada pelatih pada cabang olahraga *handball* yang akan memberikan pelatihan sehingga dapat mencegah terjadinya cedera pada atlet.

2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur kerentanan cedera pada atlet secara objektif.

### **5.2.2. Rekomendasi**

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak dan populasi yang lebih luas.
2. Sebaiknya penelitian selanjutnya untuk mencari referensi yang lebih luas dan terbaru

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul Analisis *Landing Error* Pada Cabang Olahraga *Handball* yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya untuk pelatih.