

BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN
REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode *systematic literature review*, dapat ditarik kesimpulan cedera tungkai pada atlet: sebuah studi literatur adalah:

1. Faktor-faktor penyebab terjadi cedera tungkai (lutut dan ankle) pada atlet yaitu pemanasan saat akan melakukan pelatihan atau pertandingan yang kurang, kinerja otot yang berlebihan yang digunakan oleh atlet serta adanya gerakan yang salah seperti gerakan turun dengan satu kaki saat melakukan pendaratan lompatan.
2. Proses terjadinya cedera tungkai (lutut dan ankle) pada atlet adanya gerakan yang salah yang dilakukan oleh atlet seperti pemanasan, pendinginan saat Latihan dan pertandingan serta hal yang tidak bisa dihindari oleh atlet seperti body kontak dengan lawan bermain pada permainan sepak bola, dan salah turun dengan menggunakan satu kaki saat setelah melakukan lompatan di cabang olahraga bola basket dan bolavoli,
3. Untuk menghindari cedera tungkai (lutut dan ankle) bagi atlet sangat sulit, tetapi bisa diminimalisir dengan pelatihan kekuatan agar cedera tidak terulang kembali.
4. Pada penelitian ini terdapat cabang-cabang olahraga yang sering terjadi cedera tungkai (lutut dan ankle) pada atlet, seperti olahraga permainan yaitu bola basket, bola voli, sepak bola.
5. Pada penelitian ini proses pemulihan cedera tungkai bisa dengan melakukan test kekuatan otot, melatih kekuatan otot dan proses rehabilitasi dan recovery dengan physioterapi dengan menggunakan karet band elastis dengan beberapa level kekuatan, papan keseimbangan, latihan kekuatan otot dengan menggunakan weigh training yang didampingi pelatih dan physioterapi.

Dari berbagai jawaban tersebut dapat disimpulkan atlet yang mengalami cedera tungkai (lutut dan ankle) banyak sekali terjadi faktor-faktornya dan proses pemulihan yang tepat dan cepat harus dilakukan agar atlet kembali pada performa sebelumnya serta siap kembali pada kegiatan olahraga prestasi.

5.2 Implikasi

Implikasi merupakan konsekuensi logis dari suatu kejadian, berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dipaparkan implikasinya, seperti membuat program latihan yang lebih dikhususkan untuk para pelatih, agar atlet tidak mengalami cedera dan untuk yang mengalami cedera agar tidak terjadi cedera berulang serta berkepanjangan dan atlet dapat kembali kepada performa sebelum-nya dengan program produktif dari pelatih.

5.3 Rekomendasi

Studi ini berkontribusi pada penelitian mengenai bagaimana cedera tungkai pada atlet dapat terjadi, sering terjadi di cabang olahraga bola voli, bola basket, sepak bola, dan bagaimana bisa terjadi cedera tungkai pada atlet serta proses pemulihan atlet cedera tungkai. Terlepas dari kesempatan yang diberikan, proses pemulihan atlet cedera tungkai untuk dibahas lebih lanjut, penelitian ini membuat sedikit progress dalam memahami program pemulihan atlet cedera tungkai dilihat dari faktor apa saja yang dapat menyebabkan cedera tungkai, gerakan apa saja yang menyebabkan cedera tungkai, dan cara menghindarinya bagaimana serta proses pemulihan agar hal ini tidak terjadi kembali atau cedera berulang. Khususnya pada atlet yang mengalami cedera lutut dan ankle. Penelitian ini berfokus pada konseptualisasi cedera tungkai pada atlet, faktor penyebab, dan pengaruh program recovery atau rehabilitasi terhadap penyembuhan atlet cedera lutut dan ankle. Temuan dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesempatan untuk penelitian selanjutnya. Ini membuka kesempatan untuk lebih mendalami pemulihan atlet cedera tungkai yang berbeda.

