

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis, dapat disimpulkan “efektivitas penggunaan *kinesio taping* dan *ankle brace* terhadap pemulihan cedera *ankle sprain* pada atlet taekwondo”, sebagai berikut :

- 1) *Kinesio taping* berpengaruh signifikan terhadap ROM dan tidak berpengaruh signifikan terhadap VAS pada cedera *ankle sprain*.
- 2) *Ankle brace* tidak berpengaruh signifikan terhadap ROM dan berpengaruh signifikan terhadap VAS pada cedera *ankle sprain*.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara penggunaan *kinesio taping* dan *ankle brace* terhadap ROM dan VAS pada cedera *ankle sprain*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil analisis data, implikasi yang didapat ialah :

- 1) Penggunaan *ankle brace* jenis *soft ankle brace* dapat digunakan untuk pemulihan cedera *ankle sprain*.
- 2) Penggunaan *kinesio taping* dengan 2 strip berbentuk I dapat diaplikasikan untuk pemulihan *ankle sprain*.
- 3) Penggunaan *kinesio taping* dapat digunakan untuk mengembalikan ROM *ankle* pada seseorang yang mengalami cedera *ankle sprain* meskipun hanya digunakan saat latihan saja dengan durasi 90 menit.
- 4) Penggunaan *ankle brace* dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh penderita *ankle sprain* ketika digunakan pada waktu latihan saja dengan durasi 90 menit.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi Atlet

Untuk membantu proses pemulihan cedera atlet yang mengalami cedera *ankle sprain* dan sedang dalam tahap pemulihan, dapat menggunakan *ankle brace* tanpa memerlukan bantuan terapis. Sedangkan apabila ingin menggunakan *kinesio taping*, maka atlet lebih baik dibantu oleh seorang terapis untuk menerapkannya pada cedera agar tepat guna.

2) Bagi Pelatih

Pelatih dapat memberikan arahan pada atlet untuk menggunakan *kinesio taping* atau *ankle brace* yang dapat membantu pemulihan cedera *ankle sprain* pada saat melakukan latihan.

3) Bagi Terapis

Terapis dapat mengaplikasikan *kinesio taping* pada seseorang yang mengalami cedera *ankle sprain* dengan menyesuaikan bagian atau posisi cedera yang dialaminya. Selain itu, terapis dapat memberikan rekomendasi penggunaan *ankle brace* yang dapat digunakan secara mandiri.

4) Bagi Peneliti

Peneelitian selanjutnya diharapkan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dalam jangka waktu yang lebih lama.