

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan diantaranya. Durasi latihan mempunyai hubungan yang cukup terkait cedera muskuloskeletal dengan latihan durasi ≥ 60 menit per harinya. Kasus cedera yang ditemukan pada penelitian ini diketahui paling banyak adalah cedera *knee* yang kerap terjadi pada pelari sebagai masalah penghalang untuk para pelari. Hasil uji hubungan yang dilakukan pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Karakter Latihan terhadap Cedera Muskuloskeletal pada Pelari Rekresional di komunitas lari bekasi.