

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 atlet taekwondo pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Jumlah populasi total atlet taekwondo pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur yang memiliki hipermobilitas sendi sebanyak 4 orang, sedangkan yang tidak memiliki hipermobilitas sendi sebanyak 27 orang.
- b. Jumlah populasi total atlet taekwondo pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur yang mengalami skoliosis sebanyak 20 orang, sedangkan yang tidak memiliki skoliosis sebanyak 11 orang.
- c. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hipermobilitas sendi pergelangan tangan terhadap kejadian skoliosis pada atlet taekwondo pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Untuk Atlet**

Mengingat bahwa taekwondo adalah termasuk olahraga yang berat dan berisiko tinggi terhadap kesehatan dan cedera tulang belakang, maka disarankan kepada para atlet taekwondo hal-hal sebagai berikut :

1. Disiplin dalam melakukan pemeriksaan *medical checkup* secara lengkap dan berkala untuk mengetahui dan mengantisipasi kemungkinan bahwa mereka memiliki suatu kondisi hipermobilitas sendi, dan dengan demikian dapat mempertimbangkan dengan matang program dan beban latihan yang dipilih.
2. Pro aktif dalam mencari informasi dan pengetahuan tentang risiko-risiko cedera olahraga khususnya cedera pada olahraga taekwondo,

dan tatacara serta metode untuk menghindari, mengurangi dan mengatasi risiko cedera tersebut dengan cara yang tepat dan benar.

### **V.2.2 Saran Untuk Pelatih**

Bagi pelatih taekwondo sebaiknya mendata secara lengkap mengenai kondisi kesehatan atlet agar dapat ditatalaksana dengan tepat dan memberikan porsi latihan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet dan tidak berlebihan agar tidak menyebabkan cedera serius dan mengganggu prestasi atlet tersebut.

### **V.2.3 Saran Untuk Instansi Rumah Sakit**

Bagi Rumah Sakit Olahraga Nasional sebaiknya menyiapkan program – program yang diperlukan untuk mendukung penanganan kesehatan para atlet olahraga khususnya olahraga yang mengandung risiko cedera, dan program – program tersebut disosialisasikan secara berkala kepada para atlet dan pelatih melalui kerjasama dengan unit-unit organisasi olahraga, atau perangkat pemerintah yang terkait dengan kesehatan para atlet.

### **V.2.4 Saran Untuk Kemenpora**

Kemenpora sebagai instansi pemerintah yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan merencanakan dan memfasilitasi pencapaian prestasi olahraga nasional diusulkan agar menetapkan standarisasi yang baku untuk tiap-tiap cabang olah raga termasuk *standard operating procedure* seleksi atlet, standar dan kriteria pelatih, standar dan kriteria latihan, standar dan kriteria kesehatan atlet termasuk gizi, serta standar dan kriteria penanganan resiko cedera atlet.

### **V.2.5 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti yang akan melaksanakan penelitian untuk subjek yang sama disarankan agar dapat menyempurnakan hal – hal yang belum dapat dilaksanakan atau belum sempurna pada penelitian ini antara lain melakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak seperti faktor ras (suku bangsa), faktor penyakit bawaan, faktor penyakit yang dialami atlet tersebut, dan faktor lokasi penelitian.