

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Penelitian yang telah dilakukan oleh penulis ini memakai metode penelitian yang bersifat korelasional dengan cara pendekatan *Cross-Sectional Study*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat adanya hubungan antara variabel independen yaitu Keseimbangan Dinamis dengan Variabel dependen yaitu Risiko Cedera menggunakan instrument Y-Balance untuk Variabel Independen dan Functional Movement Screen (FMS) untuk Risiko Cedera pada Pemain Bola Voli Amatir di Tim Bola Voli Jakarta. Dari total populasi yang ada sampel ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi menjadi 15 responden. Penelitian yang dilakukan ini yaitu dengan Instrumen penelitian adalah data pemain bola voli amatir yang kemudian disusun dalam Google Form dan Functional Movement Test serta Y Balance Test yang akan dilakukan secara langsung mendapatkan responden yang berjumlah 15 orang tersebut.

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

Berdasarkan dari hasil uji univariat dan bivariat yang telah diinterpretasikan maka dari itu dapat disimpulkan bahwa :

- a. Responden penelitian ini yang memiliki kategori dengan nilai terbesar untuk keseimbangan dinamis yaitu 305 sebanyak 1 responden (6,7%) dan yang terendah dengan nilai 256 dengan 1 responden (6,7%).
- b. Untuk Variabel dependen yaitu Risiko Cedera yang memiliki nilai FMS Score terbanyak yaitu nilai 17 dengan 5 responden (33,3%) dan nilai tertinggi yaitu 20 dengan 1 responden (6,7%), sedangkan untuk nilai terendah yaitu 15 dengan 1 responden (6,7%).
- c. Kesimpulan dari hasil uji data analisis hubungan bahwa hasil dari penelitian ini tidak terdapat adanya hubungan antara Keseimbangan Dinamis dengan Risiko Cedera.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

- a) Melakukan latihan keseimbangan sebelum memulai permainan
- b) Memperhatikan pencegahan risiko cedera

### **V.2.2 Bagi Klub**

- a) Membuat program latihan keseimbangan sebelum memulai permainan.
- b). Mengutamakan keselamatan dan pencegahan cedera pada saat pertandingan.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a) Menggunakan sampel yang lebih banyak dan beragam dari segi usia, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pengalaman olahraga
- b) Menelaah lebih dalam tentang faktor lain yang mempengaruhi dalam tingkat risiko cedera selain tingkat keseimbangan dinamis dan menggunakan instrument penelitian yang lebih beragam
- c) Dapat menjadikan hasil dari penelitian ini untuk referensi dan pengembangan penelitian lainnya.