

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0,028$ ($p<0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara *hyperlaxity* dengan kejadian *flat feet* pada atlet Pencak Silat Pelatda DKI Jakarta Periode 2017-2020

V.2 Saran Penelitian

V.2.1 Bagi Atlet

Saran bagi atlet yang sudah memiliki *hyperlaxity* masih bisa tetap menjadi atlet tetapi lebih berhati hati dalam latihan dengan cara mempersiapkan pemanasan atau *stretching* untuk atlet yang memiliki *hyperlaxity* dan *flat feet* lebih lama dibandingkan dengan atlet normal.

V.2.2 Bagi Pelatih

Saran bagi pelatih untuk lebih memperhatikan jam istirahat dari atlet yang sudah memiliki *hyperlaxity* dan *flat feet* agar untuk mencegah terjadi

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi penelitian dapat menggunakan alat lebih spesifik yaitu pedoscan karena dapat mengetahui beban maksimum dari kaki atlet berhubungan dengan *flat feet* sehingga tidak terjadi komplikasi lebih parah lagi dan untuk memperhitungkan interval waktu istirahat untuk atlet yang memiliki *hyperlaxity* dan *flat feet*. Dan bisa untuk lebih dikerucutkan teknik gerakan tungkai yang dapat menyebabkan kejadian *hyperlaxity* dan *flat feet* menjadi lebih tinggi.