

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan data dan analisis hasil penelitian hubungan antara bentuk telapak kaki *flat feet* dengan nilai VO₂ maks dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tidak terdapat perbedaan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, dan lama latihan antara kelompok bentuk telapak kaki normal dan *flat feet* pada penelitian ini.
- b. Sebagian besar subjek penelitian, yaitu 27 (58,7%) atlet memiliki bentuk telapak kaki normal, dan 19 (41,3%) atlet memiliki bentuk telapak kaki *flat feet*.
- c. Hasil *multistage fitness test* didapatkan nilai VO₂ maks 45,1 ± 7,2 ml/kg/min pada kelompok bentuk telapak kaki normal, dan 40,1 ± 7,5 ml/kg/min pada kelompok *flat feet*.
- d. Terdapat hubungan negatif antara bentuk telapak kaki *flat feet* dengan VO₂ maks pada atlet pencak silat tingkat Provinsi DKI Jakarta.
- e. Terdapat perbedaan nilai VO₂ maks antara bentuk telapak kaki normal dan *flat feet* pada atlet pencak silat tingkat Provinsi DKI Jakarta dengan lama latihan 6-10 tahun. Lama latihan tidak banyak meningkatkan nilai VO₂ maks pada atlet dengan *flat feet* dibandingkan atlet dengan bentuk telapak kaki normal.

Dhia Adhi Perwirawati, 2023

HUBUNGAN BENTUK TELAPAK KAKI FLAT FEET DENGAN VO₂ MAKS PADA ATLET PENCAK SILAT TINGKAT PROVINSI DKI JAKARTA

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk telapak kaki berhubungan dengan VO_2 maks. Oleh karena itu, kepada atlet pencak silat dengan *flat feet* tetap dapat melanjutkan profesinya, namun disarankan untuk melakukan pemanasan atau *stretching* dan pendinginan lebih lama dibandingkan atlet dengan bentuk telapak kaki normal. Menggunakan kinesio *taping* pada bagian tibialis posterior selama beraktivitas atau latihan, melakukan *interval training* di setiap program latihan agar dapat mencapai nilai VO_2 maks yang maksimal dan melakukan latihan aerobik dengan intensitas tinggi dengan durasi latihan yang lebih lama dibandingkan atlet dengan bentuk telapak kaki normal.

V.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan alat yang lebih spesifik seperti pedoscan karena dapat mengetahui beban maksimum dari kaki atlet yang berhubungan dengan *flat feet*, dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan untuk mengetahui pengaruh *arch support* atau kinesio *taping* dan latihan *interval training* terhadap VO_2 maks atlet dengan *flat feet* dan lebih memperhatikan kesamaan varian data setiap variabel yang diteliti.