

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Jenis pemanasan pada permainan futsal terdiri dari 3 pemanasan jenis yaitu pemanasan pasif, umum, dan khusus
2. Durasi pemanasan pada permainan futsal dikatakan cukup yaitu ≥ 15 menit dan kurang yaitu < 15 menit
3. Jumlah responden pemain futsal yang mengalami cedera yaitu 24 orang (38,1%)
4. Ada pengaruh antara jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal.

5.2 Saran

1. Pemain Futsal
 - a. Lebih memperhatikan jenis pemanasan yang dimulai dari pemanasan umum dilanjut dengan pemanasan khusus, karena dapat mengurangi risiko cedera pada pemain futsal.
 - b. Lebih memperhatikan durasi pemanasan yang baik > 15 menit, karena dapat mengurangi risiko cedera pada pemain futsal.
2. Institusi

Perlu adanya pendampingan dan edukasi mengenai faktor yang dapat menyebabkan cedera olahraga terutama bagi para atlet olahraga
3. Peneliti
 - a. Diharapkan untuk dapat dikaji lagi mengenai faktor –faktor yang mempengaruhi cedera lainnya, seperti riwayat cedera sebelumnya, benturan antar pemain, kondisi lapangan yang tidak rata.
 - b. Diharapkan responden penelitian dibuat lebih beragam, seperti pemain futsal yang mengikuti kejuaraan maupun tidak.
 - c. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan pemeriksaan cedera sebelum permainan futsal dimulai, hal ini dilakukan demi ketepatan hasil penelitian.