

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Tentang Produk

Berikut kesimpulan dari penelitian dan pengembangan model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle*.

1. Telah dikembangkan model pemanasan pasca cedera *ankle* dengan 21 gerakan yang terdiri dari 8 gerakan fleksibilitas, 7 gerakan penguatan, 3 gerakan daya tahan dan 3 gerakan motor *educability*. Semua model gerakan menggunakan alat latihan pada sepak bola sehingga gampang dan mudah untuk didapatkan. Latihan berdurasi \pm 15 menit dengan frekuensi latihan 3x seminggu.
2. Model pemanasan tersebut telah teruji validitas keamanan, kemudahan, kenyamanan dan kebermanfaatannya.
3. Model pemanasan pasca cedera *ankle* efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional, dengan persentase efektivitas penurunan nyeri sebesar 70,57% dan persentase peningkatan fungsi sebesar 23,24%.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Produk model pemanasan pasca cedera *ankle* dapat dimanfaatkan untuk proses pemulihan cedera *ankle* dan juga dapat dimanfaatkan untuk meminimalisir cedera kambuhan akibat dari proses penyembuhan yang kurang tepat, produk model pemanasan pasca cedera *ankle* ini ditujukan kepada para atlet

sepak bola yang dikemas dalam bentuk buku panduan pemanasan dan video tutorial dalam bentuk CD.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Belum dilakukan diseminasi pada penelitian ini.