

## **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 ± 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 meminimalkan 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.