

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, “kurang” sebesar 0%, “sedang” sebesar 0%. Artinya tidak ada pelatih yang memiliki kemampuan, sedang, kurang dan sangat kurang terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama. Sedangkan pelatih masuk dalam kategori “sangat baik” sebesar 36% (8 orang pelatih), dan “baik” sebesar 64% (14 orang pelatih). Artinya semua pelatih ekstrakurikuler futsal di SMPN SeKecamatan Cakung memiliki pengetahuan yang baik terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung masuk dalam kategori “sangat baik” 36% (8 orang pelatih) dan “baik” 64% (14 orang pelatih), dengan rata-rata nilai 127.77 atau 81%.

## **B. Saran - saran**

Beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.
4. Bagi pelatih, sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pencegahan cedera dan pertolongan pertama agar pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat berlangsung dengan lancar.
5. Bagi pihak sekolah, sangat diharapkan untuk melakukan pengadaan alat-alat pertolongan dini untuk pertolongan pertama cedera seperti kotak P3K, sehingga dapat dilakukan perawatan dini apabila terjadi cedera pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

