

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan setelah dilakukan terapi pada saudara. G 21 tahun dengan kondisi pasca *sprain ankle* menggunakan latihan *lateral running*, *side to side drill's* dan *single leg standing ball* selama 12 kali terapi adalah sebagai berikut:

1. Pemberian lateral running, side to side drill's selama 12 kali sesi latihan didapatkan peningkatan agility
2. Pemberian *single leg standing ball* menggunakan wobble board selama 12 kali terapi didapatkan hasil peningkatan *balance*.

#### **B. Kelemahan**

1. Pemberian lateral running, side to side drill's menurut jurnal Robert dkk 2017 sesi latihan dilakukan 18 kali selama 6 minggu dengan frekuensi 3 sesi perminggu. Sedangkan penulis hanya melakukannya sebanyak 12 kali sesi latihan dikarenakan minimnya waktu yang tersedia.
2. Pemberian latihan *single leg standing ball* menurut Daneshjoo dkk 2012 adalah 24 sesi latihan selama 2 bulan dan 3 sesi perminggu, latihan ini memiliki 3 item gerakan persesi dilakukan 2 set. Sedangkan penulis hanya melakukannya sebanyak 12 kali sesi latihan selama 4 minggu dikarenakan minimnya waktu yang tersedia. Data pengukuran terindikasi validitas kurang dikarenakan peneliti melakukan kekeliruan dalam praktik pengukuran.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil yang ditentukan dari keterbatasan studi kasus, maka dapat menjadi saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi Akademis  
Memberikan wawasan pengetahuan kepada peserta didik (mahasiswa) dalam hal penatalaksanaan fisioterapi

pada kasus atlet kondisi pasca *sprain ankle* menggunakan *lateral running side to side drill's* dan *single leg standing ball*.

2. Bagi fisioterapis

Sebagai bahan tambahan wawasan pengetahuan tentang penatalaksanaan fisioterapi pada atlet kondisi pasca *sprain ankle* menggunakan *lateral running, side to side drill's* dan *single leg standing ball*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sumber informasi bagi orang lain yang akan mengadakan studi kasus mengenai masalah yang sama. Hasil studi kasus ini juga diharapkan dapat memberi informasi dan pengetahuan yang bermanfaat. Dan untuk mendapatkan hasil yang maksimal diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan treatment sesuai dengan jurnal dan melakukan pengukuran yang kurang dan harus dilakukan sesuai dengan jurnal yang diambil.

4. Bagi Masyarakat

Hasil studi ini diharapkan memberikan informasi kepada masyarakat tentang atlet kondisi pasca *sprain ankle* sebagai sarana untuk kewaspadaan terjadi dalam diri dan keluarga.