

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil program Latihan *plyometric* yaitu *single leg hop* dan *double leg hop* pada pasien Mr. A, dengan usia 21 tahun dengan post *sprain ankle dextra gride 1*, sebanyak delapan belas pertemuan selama 6 minggu didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan kekuatan *power* otot tungkai, *agility* dan *stability*.

B. Saran

Pada kasus *post sprain ankle* ini dalam pelaksanaannya membutuhkan kerjasama yang baik antara fisioterapis dengan penderita, agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Selain itu hal hal yang harus diperhatikan antara lain:

1. Bagi Fisioterapi

Fisioterapi dalam pelayanan hendaknya mengikuti standar operasi prosedur yang sudah ada sebelumnya melakukan terapi kepada pasien. Sebelumnya fisioterapi melakukan pemeriksaan secara teliti agar mendapatkan informasi yang sebanyak banyaknya demi tercapainya tujuan yang lebih baik.

2. Bagi Pasien

Bagi pasien dengan kondisi yang sama disarankan agar melakukan terapi secara rutin, dan melakukan latihan dirumah yang sudah dicontohkan oleh fisioterapis.

3. Bagi Masyarakat

Penulis menyarankan kepada pembaca atau masyarakat apabila ada yang memiliki riwayat yang sama seperti diatas hendaknya datang langsung ke klinik fisioterapi olahraga, penulis tidak menyarankan untuk datang ketempat lain seperti tukang urut dll yang tidak memiliki ilmu tentang medis.

4. Kelemahan

Kelemahan pada penelitian ini adalah data yang diperoleh berkemungkinan menjadi semu dikarenakan sample dalam proses penelitian melakukan latihan di luar program penelitian sehingga data penelitian ini menjadi *imajiner*, sehingga nilai yang di peroleh tidak seratus persen murni.