

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta menunjukkan sebanyak 13 Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta memiliki pengetahuan yang baik (68%), sebanyak 6 anggota memiliki pengetahuan cukup (32%).

Hasil penelitian Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta rata-rata baik (78%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta, yaitu:

1. Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta perlu menambah wawasan

tentang sebab-sebab terjadinya cedera olahraga. Diharapkan setelah mengetahui prosentase ini dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera menurun pada pendidikan dan latihan dasar (DIKLATSAR).

2. Diharapkan kepada Anggota Muda (DIKLATSAR 36) Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta memiliki pengetahuan yang baik untuk menambah sumber referensi agar ketika menjumpai kasus cedera pada kegiatan-kegiatan alam bebas mampu memberikan penanganan dengan baik.
3. Perlu diadakannya seminar atau materi pertolongan pertama cedera olahraga sebelum melakukan kegiatan-kegiatan alam bebas diantaranya DILATSAR, DILATJUT, Pengembaraan, dan Ekspedisi-ekspedisi KMPA Eka Citra UNJ untuk mengurangi resiko terjadinya cedera yang lebih parah karna keterlambatan pertolongan pertama.