

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penggunaan instrumen *Functional Movement Screening* (FMS) secara efektif mampu memberikan hasil analisis mengenai tingkat risiko cedera pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cilacap. Berdasarkan data penelitian, rata-rata skor pada setiap item tes memberikan gambaran nyata bahwa kualitas gerak dasar siswa berada pada kategori yang cukup baik, namun tetap memiliki beberapa celah biomekanik. Temuan tersebut menjawab pertanyaan rumusan masalah poin 1, *Functional Movement Screening* (FMS) menjadi alat ukur yang objektif dalam memetakan profil kemampuan fisik dan stabilitas gerak para siswa di lapangan secara akurat. Hasil pengukuran telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata *Functional Movement Screening* (FMS) sebesar 18,32 pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cilacap, yang termasuk dalam kategori sedang. Capaian tersebut mengidentifikasikan bahwa secara umum siswa memiliki kualitas pola gerak dan stabilitas fungsional yang baik, namun masih terdapat beberapa aspek gerakan yang perlu ditingkatkan guna meminimalkan potensi risiko cedera serta mengoptimalkan performa fisik di lapangan.

Hasil pengamatan melalui *Functional Movement Screening* (FMS) berhasil mengidentifikasi titik-titik kelemahan gerak yang berpotensi menjadi penyebab cedera nyata bagi para siswa selama beraktivitas di lapangan. Pada ketujuh gerakan *Functional Movement Screening* (FMS) yang mempunyai risiko cedera terendah pada gerakan *hurdle step* dan *inline lunge* dengan skor rata-rata 2,91 pada siswa yang menjelaskan bahwa mobilitas ektrimitas bawah yang sangat baik seperti stabilitas satu kaki, stabilitas *trunk*, keseimbangan *unilaterally*. Gerakan *deep squat* dan *trunk stability push-up* dengan skor rata-rata 2,62 pada siswa membuktikan bahwa stabilitas pola gerak intinya baik. Gerakan *shoulder mobility* dengan skor rata-rata 2,59 pada siswa untuk mobilitas bahu bilateral dan fleksibilitas *thoracic* bisa di latih untuk meningkatkan skor dari poin instrumen gerakan ini.

Rendahnya skor rata-rata pada aspek tes active stability push up sebesar 2,35

dan *rotary stability* sebesar 2,32 menunjukkan adanya pola gerakan berisiko tinggi saat siswa melakukan aktivitas futsal yang intens. Kondisi tersebut memastikan rumusan masalah kedua dinyatakan penelitian ini membuktikan bahwa kualitas gerakan yang kurang sempurna pada pola gerakan tersebut berbanding lurus dengan tingginya potensi risiko cedera yang dihadapi siswa.

Seluruh hasil penelitian memberikan landasan ilmiah bagi pihak SMA Negeri 2 Cilacap lebih memperhatikan kualitas gerak dasar atlet, selain fokus pengembangan teknik permainan semata. Penerapan evaluasi rutin menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS) diharapkan dapat menjadi acuan bagi tim pelatih dalam menyusun program latihan korektif yang lebih tepat sasaran bagi setiap siswa. Melalui langkah pencegahan yang terukur ini, diharapkan risiko cedera pada siswa futsal dapat diminimalisir sehingga prestasi olahraga sekolah dapat terus ditingkatkan dalam kondisi fisik yang prima.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, beberapa rekomendasi dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih sebaiknya mulai mengintegrasikan latihan penguatan otot-otot yang bekerja pada saat bermain futsal.
2. Bagi sekolah sebaiknya memberikan jadwal rutin untuk evaluasi cedera menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS).
3. Bagi peneliti selanjutnya, penambahan variabel lain relevan dengan identifikasi risiko cedera disarankan guna memperluas cakupan analisis.