

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Peranan Guru Penjasorkes dalam Mencegah Cedera Kaseleo pada saat proses pembelajaran” dengan metode deskriptif maka dapat di simpulkan bahwa peranan guru penjasorkes dalam mencegah cedera kaseleo pada proses pembelajaran di UPTD SD Negeri Balfai sesuai dengan hasil observasi, wawancara dan analisis data maka, dapat disimpulkan Peranan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Mencegah Cedera kaseleo di UPTD SD Negeri Balfai memang harus diperhatikan, hal ini terlihat dari:

1. Guru penjasorkes mampu membaca situasi dan keadaan dan karakteristik siswa yang berbeda-beda
2. Semangat yang dimiliki siswa ketika mengikuti sebuah pembelajaran perlu diawasi dengan pemanfaatan lapangan yang efektif agar tidak terjadi cedera kaseleo
3. Sebagai guru penjasorkes harus memahami karakteristik setiap cabang olahraga sehingga penggunaan alat dan lapangan oleh para siswa tidak terjadi cedera kaseleo
4. Guru penjasorkes harus dengan cepat dan cekatan dalam menangani siswa yang cedera kaseleo dilapangan

5. Siswa harus diberikan saran saat berolahraga sehingga terhindar dari cedera kaseleo.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas maka, ada beberapa hal yang perlu disarankan berkaitan peranan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam mencegah cedera kaseleo, yaitu:

1. **Siswa** agar memiliki semangat yang tinggi dalam hal belajar dan berolahraga dengan mendengar dan melaksanakan saran yang diberikan oleh guru penjas sehingga terhindar dari cedera kaseleo saat berolahraga atau praktek di lapangan.
2. **GuruPenjasorkes** untuk memperhatikan perannya dalam memberikan materi ajar agar siswa tidak mengalami cedera saat berolahraga, khususnya saran di lapangan yang sering terjadi cedera kaseleo
3. **Kepala Sekolah** mennyarakaran kepada guru olahraga. Saran-saran tersebut meliputi: melakukan pemanasan dan pendinginan yang benar, memastikan siswa menggunakan perlengkapan yang sesuai, mengajarkan teknik olahraga yang benar, memberikan variasi latihan, serta memperhatikan kondisi fisik siswa.
4. **Pemerintah** Pemerintah pusat pada umumnya agar bisa memperhatikan kondisi lingkungan sekolah terutama sarana-prasarana penunjang kegiatan proses belajar mengajar khusunya sarana penunjang pada bidang olahraga yang layak untuk digunakan oleh para siswa/siswi untuk belajar dengan efektif tanpa mengalami cedera kaseleo.