

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan pada bab sebelumnya, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Dari hasil analisis regresi logistik multinomial, diperoleh bahwa rata-rata waktu pendinginan seorang penari kontemporer perempuan setelah latihan merupakan faktor yang secara signifikan memengaruhi status cedera penari tersebut.
2. Faktor yang memengaruhi kejadian cedera pada penari kontemporer perempuan bisa saja berupa hal lain yang tidak dikaji pada penelitian ini, misalnya kejadian cedera di masa lalu yang belum sembuh total, kecelakaan, dan lain sebagainya.
3. Regresi logistik multinomial cocok untuk menganalisis status cedera seorang penari kontemporer perempuan karena variabel respon pada penelitian ini berupa data kategorik dengan 3 kategori.
4. SEBT merupakan metode yang cocok untuk mengevaluasi keseimbangan dinamis seorang penari dalam penelitian ini karena prosedurnya yang sederhana dan mudah untuk diaplikasikan.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian, penulis memiliki beberapa saran untuk pengembangan lebih lanjut dari skripsi ini, yaitu sebagai berikut.

1. Banyaknya sampel penelitian ditambah supaya lebih mencerminkan populasi.
2. Variabel waktu dipertimbangkan, artinya penelitian dikembangkan menjadi penelitian longitudinal, yaitu penelitian yang membandingkan perubahan subjek penelitian setelah satu periode waktu tertentu.
3. Variabel prediktor yang telah digunakan dalam penelitian ini diukur setiap minggu untuk memastikan bahwa variabel prediktor yang diperhitungkan dalam model per minggu benar-benar sesuai dengan keadaan sesungguhnya.
4. Faktor lain seperti kejadian cedera di masa lalu yang belum sembuh total, pola makan, daya fokus, tingkat stres, kondisi emosi saat berlatih, siklus haid, aktivitas fisik di luar jam latihan, dan lain sebagainya dipertimbangkan sebagai variabel prediktor.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Xiang, M., Gu, X., Zhang, X., Moss, S., Huang, C., Nelson, L. P., dan Zhang, T. (2020) Psychosocial mechanism of adolescents' depression: A dose-response relation with physical activity. *Children*, **7**, 37.
- [2] Ghani, L., Susilawati, M. D., dan Novriani, H. (2016) Dominant risk factors of coronary heart disease in indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, **44**, 153–164.
- [3] Sekulic, D., Prus, D., Zevrnja, A., Peric, M., dan Zaletel, P. (2020) Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles: A prospective study. *Children*, **7**, 297.
- [4] Ursej, E., Sekulic, D., Prus, D., Gabrilo, G., dan Zaletel, P. (2019) Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers: Prospective analysis. *International journal of environmental research and public health*, **16**, 3214.
- [5] Gribble, P. A., Hertel, J., dan Plisky, P. (2012) Using the star excursion balance test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review. *Journal of athletic training*, **47**, 339–357.
- [6] Hincapié, C. A., Morton, E. J., dan Cassidy, J. D. (2008) Musculoskeletal injuries and pain in dancers: a systematic review. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, **89**, 1819–1829.
- [7] Uršej, E. dan Zaletel, P. (2020) Injury occurrence in modern and hip-hop dancers: A systematic literature review. *Slovenian Journal of Public Health*, **59**, 195.
- [8] Lee, L., Reid, D., Cadwell, J., dan Palmer, P. (2017) Injury incidence, dance exposure and the use of the movement competency screen (mcs) to identify variables associated with injury in full-time pre-professional dancers. *International journal of sports physical therapy*, **12**, 352.
- [9] Van Winden, D. P., Van Rijn, R. M., Richardson, A., Savelsbergh, G. J., Oudejans, R. R., dan Stubbe, J. H. (2019) Detailed injury epidemiology in contemporary dance: a 1-year prospective study of 134 students. *BMJ open sport & exercise medicine*, **5**, e000453.
- [10] Hosmer Jr, D. W., Lemeshow, S., dan Sturdivant, R. X. (2013) *Applied logistic regression*. John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.
- [11] Han, J., Pei, J., dan Kamber, M. (2011) *Data mining: concepts and techniques*. Elsevier, 225 Wyman Street, Waltham.
- [12] Uçar, M. K., Nour, M., Sindi, H., dan Polat, K. (2020) The effect of training and testing process on machine learning in biomedical datasets. *Mathematical Problems in Engineering*, **2020**.
- [13] Murbawani, E. A. dan Firiana, L. (2017) Hubungan persen lemak tubuh dan aktifitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, **5**, 69–84.
- [14] Putri, S. E. dan Lubis, A. I. (2021) The relationship between body mass index with body fat percentage of participants expo 2021 universitas teuku umar. *Journal of Nutrition Science*, **2**, 19–22.