

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Masase *effluarage* pada ekstrimitas bawah selama 10 menit tidak memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.

B. SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan maka disarankan:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam pemulihan kecepatan lari 100 meter.
2. Masase *effluarage* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.
3. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam pemulihan kecepatan lari 100 meter.