

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa:

Manipulasi Masase Olahraga sangat berpengaruh terhadap Istirahat Atlet Pada Program Pelatihan Jangka Panjang PON 2024 Sumatera Utara

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran terhadap dalam penelitian ini adalah :

- (1) Bagi atlet diharapkan memiliki kesadaran sendiri untuk melakukan perlakuan sport masase sesudah latihan untuk mengurangi asam laktat pada tubuh dan sisa pembakaran yang belum teurai serta dapat mempertahankan pemulihan yang cepat pada tubuh dan jauh dari cedera yang akan di alami oleh atlet
- (2) Bagi Pelatih diharapkan memiliki komunikasi yang baik terhadap atlet guna untuk menginformasikan terhadap atlet agar melakukan masase olahraga agar atlet jauh dari kata cedera dan tubuh atlet sehat serta pola tidur yang baik terhadap atlet sendiri.
- (3) Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang baik, dan bisa menambahkan pengetahuan tentang

manipulasi masase olahraga dalam penanganan gangguan otot dan merelaksasi otot serta pemulihan atlet pada atletik atlet PON 2024.

- (4) Bagi Peneliti diharapkan dapat mengembangkan penelitian dan disebar luaskan bahwa masase olahraga ini dapat membuat pengaruh istirahat atlet yang menjadi baik, dan semangat dalam melakukan program latihan yang diberikan oleh para pelatih dan jauh akan cedera.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY