BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *sport massage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) pada ekstremitas bawah setelah latihan *barbell squat* pada mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penelitian menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa dan atlet, disarankan untuk menerapkan *sport massage* sebagai bagian dari rutinitas pemulihan setelah latihan intensitas tinggi guna mengurangi risiko DOMS dan mempercepat pemulihan otot.
2. Bagi pelatih dan praktisi olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program pemulihan pasca-latihan yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah.
3. Bagi fisioterapis dan terapis olahraga, temuan ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan metode pemulihan otot yang mengutamakan teknik *sport massage* sebagai pendekatan manual yang efisien dan aman.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel, memperluas variabel penelitian (misalnya intensitas pijatan atau durasi terapi), serta membandingkan efektivitas *sport massage* dengan metode pemulihan lainnya seperti *foam rolling* atau *stretching*, agar hasil penelitian lebih komprehensif dan aplikatif.