

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian *sport massage* secara signifikan dapat mempengaruhi penurunan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) otot tungkai pada mahasiswa IKOR 2024 pasca latihan *squat*.

5.2 Saran

Bedasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa IKOR, *sport massage* dapat dijadikan salah satu metode pemulihan yang efektif untuk mengurangi DOMS setelah latihan kekuatan.
2. Bagi pelatih dan atlet, *sport massage* dapat dijadikan sebagai metode pemulihan pasca-latihan berat, khususnya latihan yang menargetkan otot-otot besar seperti *squat*, untuk meminimalisasi DOMS dan mempercepat performa pulih kembali.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan:

Memperpanjang waktu pengamatan untuk melihat efek jangka panjang dari *sport massage* terhadap DOMS.