

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh penulis, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah

1. Ada terdapat pengaruh gerakan pada *foam rolling* dapat menurunkan *Delayed Onset Muscle Soreness*(DOMS) pada Aktivitas Eksentrik Mahasiswa Ilmu Keolahraagan.
2. Ada terdapat pengaruh *Sport massage* dapat menurunkan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) pada Aktivitas Eksentrik Mahasiswa Ilmu Keolahraagan.
3. Ada terdapat perbedaan Pemberian *Sport massage* dapat menurunkan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) secara signifikan dibandingkan dengan *foam rolling* pada Aktivitas Eksentrik Mahasiswa Ilmu Keolahraagan.

5.2. Saran

Bedasarkan Kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

5.2.1. Secara teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan serta pemahaman tentang pemulihan dan *recovery* terhadap kelelahan tubuh atlet maupun olahragawan

5.2.2. Secara praktis

1. Untuk Atlet disarankan untuk rutin menerapkan teknik *foam roll* dan *sport massage* sebagai bagian dari strategi pemulihan setelah latihan. Hal ini dapat membantu mengurangi nyeri otot dan mempercepat pemulihan sehingga dapat meningkatkan performa dalam latihan atau kompetisi berikutnya.
2. Untuk Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengatasi nyeri dan kelelahan pada atlet setelah latihan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan intervensi berupa *foam roll* dan *sport massage* , yang terbukti efektif dalam membantu pemulihan otot.
3. Untuk peneliti diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang pengaruh release otot menggunakan *foam roll* dan *sport massage* terhadap penurunan rasa nyeri akibat DOMS