

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat berdasarkan pengkajian dari 41 artikel jurnal terkait efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga yaitu sebagian besar penelitian menunjukkan efek yang baik dari *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga. *Sport massage* yang diberikan kepada seseorang menunjukkan dapat mengurangi kadar asam laktat, mengurangi nyeri otot akibat *Delayed Onset Muscle Soroness* (DOMS), mengurangi kelelahan otot, menurunkan tekanan darah, mengembalikan denyut nadi awal, meningkatkan kebugaran tubuh, dan dapat meningkatkan *range of motion*. Tetapi ada satu artikel penelitian literatur yang menunjukkan bahwa *sport massage* tidak efektif terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soroness* (DOMS). Berdasarkan hasil literatur didapatkan bahwa *sport massage* bermanfaat terhadap aktivitas fisik olahraga.

5.2. Saran

Untuk peneliti selanjutnya mengenai topik efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga diharapkan agar mengkaji lebih dalam mengenai apa saja efek pemberian *sport massage* sehingga dapat meningkatkan performa olahragawan dalam aktivitas fisik olahraga.