

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa penanganan cedera olahraga pada atlet di klub-klub bola voli Kabupaten Brebes yaitu dengan metode Pemijatan (*massage*) 63%, metode dingin 63%, metode RICE 55%, menggunakan fisioterapi 50%, metode panas 20%, metode panas dan dingin 18%, dan metode penyemprotan air 13%.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Klub**

Disarankan untuk pihak klub sebaiknya memberikan pelayanan tim medis atau pemberian sosialisasi mengenai penanganan cedera olahraga.

#### **2. Bagi Pelatih**

Sebaiknya para pelatih harus memberikan penjelasan dan menanamkan rasa kesadaran pada atlet tentang pentingnya pemanasan pada saat latihan dan pertandingan, pola makan, program latihan, *recovery*, sarana dan prasarana serta agar meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

#### **3. Bagi Atlet**

Atlet harus memperhatikan metode penanganan cedera olahraga karena dapat berpengaruh terhadap prestasinya.