

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.