

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa *sport massage* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Unsoed angkatan 2021.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan yang diperoleh, peneliti menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat untuk evaluasi dan perbaikan dalam masa mendatang yaitu sebagai berikut:

#### 1. Untuk mahasiswa Pendidikan Jasmani

Disarankan agar dapat memanfaatkan *sport massage* sebagai salah satu metode pemulihan setelah latihan fisik berat atau kegiatan praktik olahraga, guna meningkatkan kelenturan otot dan mencegah risiko cedera.

#### 2. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani

Untuk Program Studi Pendidikan Jasmani, disarankan untuk mengoptimalkan pemanfaatan ruang dan sarana *massage* yang telah tersedia dengan mengadakan kegiatan praktik terjadwal atau program pemulihan bagi mahasiswa agar fasilitas dapat digunakan secara maksimal dan berkelanjutan.

#### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, atau menambahkan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil. Penelitian juga bisa dikembangkan pada jenis *massage* lain atau pengaruhnya terhadap aspek fisik lainnya seperti daya tahan, kekuatan, atau keseimbangan.