

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, maka terdapat beberapa kesimpulan di antaranya:

1. Terapi panas efektif menangani penyembuhan cedera otot *hamstring* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia dengan nilai sigifikasi *p value* sebesar 0,004 yang artinya  $p(0,004) < 0,05$ .
2. Terapi dingin efektif menangani penyembuhan cedera otot *hamstrin* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. dengan nilai signifikasi 0,000 yang artinya  $p(0,000) < 0,05$ .

#### **5.2 Saran-saran**

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan.

1. Disarankan kepada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang mengalami cedera otot untuk menggunakan jenis terapi yang tepat dan sesuai dengan cedera yang dideritanya.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam hal penanganan cedera otot *hamstring*.