

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Ada hubungan pemanasan fisik awal dengan kejadian kram otot *triceps surae*.
2. Tidak ada hubungan gaya berenang dengan kejadian kram otot *triceps surae*

B. Saran

1. Bagi Atlet
Lebih memperhatikan pentingnya pemanasan fisik awal secara optimal baik dari kualitas maupun kuantitas sebelum melakukan kegiatan olah raga utama, guna mencegah terjadinya cedera pada bagian tubuh seperti kram otot.
2. Bagi Peneliti Lainnya
Untuk lebih mengkaji lagi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kram otot *triceps surae* atau cedera otot lainnya