

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Terdapat pengaruh *sport massage* terhadap penurunan denyut nadi *recovery* pada atlet futsal putri Unimed Woman Fc.
- 2) Ada perbedaan yang signifikan pada denyut nadi *recovery* kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet futsal putri Unimed Woman Fc.
- 3) Ada perbedaan yang signifikan pada denyut nadi *recovery* kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan *sport massage* untuk penurunan denyut nadi, berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

- 1) Bagi para pembina, pelatih maupun pemain dapat dijadikan referensi dalam penanganan kelelahan pemain futsal putri Unimed Woman fc dan seberapa besar pengaruh *sport massage* terhadap perubahan denyut nadi *recovery* berdasarkan pengetahuan tentang keterampilan manipulasi *sport massage*.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sumber referensi yang melihat permasalahan dari sudut pandang yang sama atau lebih luas.
- 3) Bagi pemain futsal diharapkan bermanfaat untuk mengatasi pemulihan setelah latihan.



THE *Character Building*
UNIVERSITY