

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian *sport massage* berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi latihan pada atlet renang di Klub Tirta Prima Medan. Hal ini ditunjukkan melalui perbedaan yang signifikan antara hasil tes *pretest* dan *posttest*. Dan juga hasil *posttest* yang mendekati denyut nadi awal sebelum latihan yang mengindikasikan Rata-rata denyut nadi atlet kembali ke taraf normal..

5.2 Saran

a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi rujukan ilmiah bagi pengembangan metode pemulihan dalam olahraga, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan. pemulihan yang tepat tidak hanya mengembalikan performa fisik, tetapi juga menstabilkan sistem kardiovaskular sebagai indikator pemulihan tubuh secara keseluruhan. Artinya, pemberian *sport massage* berpengaruh nyata dalam menurunkan denyut nadi dan mempercepat pemulihan performa renang pada atlet setelah latihan.

b. Secara Praktis

1. Bagi pelatih, disarankan untuk mengintegrasikan *sport massage* ke dalam program latihan rutin, khususnya setelah sesi latihan berat. Terapi ini terbukti membantu mempercepat pemulihan fisik atlet dan menjaga performa tetap optimal.

2. Bagi atlet, *sport massage* dapat dijadikan salah satu bentuk pemulihan yang dilakukan secara teratur untuk mempercepat kembalinya denyut nadi atle menuju keadaan normal setelah latihan serta mempercepat kembalinya performa fisik setelah latihan intensif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, mengkaji pengaruh *sport massage* pada gaya renang lain atau kelompok umur berbeda, menambahkan variabel fisiologis lain agar hasil penelitian lebih menyeluruh dan komprehensif.

