

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manipulasi *Effleurage* dan *Shaking* sesudah dilakukannya latihan berpengaruh terhadap kenyamanan pemain Pemeo U- 23 dengan t hitung sebesar  $7.264 > 2.093$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 > 0.05$ . Para pemain merasakan kenyamanan lebih ketika dilakukan *Sport Massage* pada saat setelah dilakukanya latihan.

#### B. Saran - Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang ada bahwa sebagai peneliti memiliki beberapa saran yang mana ditujukan kepada pihak-pihak terkait mulai dari pelatih, atlet dan kepada club itu sendiri sedikit saran ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan, adapun saran sebagai berikut :

1. Pelatih diharapkan dapat memberikan *Effleurage* dan *Shaking* sebelum dan sesudah latihan supaya atlet merasakan kenyamanan pada otot.
2. Atlet diharapkan memiliki kesadaran untuk dapat melakukan manipulasi *Effleurage* dan *Shaking* sebelum dan sesudah latihan.

Di harapkan kepada club lebih memperhatikan terhadap kesehatan/kondisi fisik para pemain-pemain nya.