

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan pada kedua kelompok pemain Wemove Futsal Club dengan nilai t hitung pada kelompok A $-0.051 < t \text{ table } -2.262$ dengan nilai signifikan $0.001 < 0.05$ dan pada kelompok B t hitung $-5.259 < t \text{ table } -2.262$ dengan nilai signifikan $0.001 < 0.05$.

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan memberikan perlakuan *sport massage* sebelum dan sesudah latihan kepada atlet untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksai otot.
2. Bagi atlet diharapkan memiliki kesadaran sendiri untuk melakukan perlakuan *sport massage* sebelum maupun sesudah latihan untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksasi otot.
3. Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang manipulasi *sport massage* dalam penanganan gangguan otot dan merelaksasi otot.