

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil olahdata uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan *Massage Gun* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kelelahan yang di simbolkan dengan RPE (*Rating of Perceived Exertion*)”.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis memiliki implikasi sebagai berikut

1. Bagi pelatih, hasil dari selama proses penelitian menunjukkan bahwa metode pemulihan *sport massage* menggunakan media *Massage Gun* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat. Pemberian kedua metode pemulihan pasif tersebut kepada atlet harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, dengan memperhatikan beban dan intensitas latihan/ pasca pertandingan untuk memulihkan kembali kondisi kebugaran atlet.
2. Bagi atlet, melaksanakan proses pemulihan pasif menggunakan metode *sport massage* menggunakan media *Massage Gun*. Karena metode pemulihan tersebut berpengaruh mengatasi kelelahan pasca pertandingan ataupun latihan dengan intensitas tinggi.
3. Bagi *sport therapist*, penggunaan metode *sport massage* menggunakan media *Massage Gun* diberikan kepada atlet untuk mengatasi kelelahan yang dialami oleh atlet dengan memperhatikan penekanan pada saat menggunakan media *Massge Gun*

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

- 5.3.1. Disarankan bagi pemain sepakbola rutin melakukan relaksasi salahsatunya *massage* baik *massage* manual atau menggunakan *massage gun* sebagai

media untuk menurunkan kelelahan otot setelah lelah latihan dan menurunkan ketegangan setelah pembebanan yang berlebih.

- 5.3.2. Disarankan bagi pelatih sepak bola untuk menerapkan program recovery dengan *massage* baik *massage* manual atau menggunakan *massage gun* sebagai media dalam tujuan mengembalikan kemampuan otot dan menurunkan ketegangan otot setelah latihan ataupun setelah pertandingan.
- 5.3.3. Disarankan bagi para peneliti selanjutnya untuk mencari variabel baru mengenai *sport massage* dan variabel lain guna meningkatkan prestasi olahraga pada cabang sepakbola.