

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan serta analisis data, dan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode *Sport Massage* dan *Cold Water Immersion* Terhadap Pemulihan *Delayed Onset Muscle Soreness Lower Body* Atlet Futsal” sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan metode *sport massage* terhadap pemulihan *delayed onset muscle soreness lower body* atlet UKM Futsal UPI.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan metode *cold water immersion* terhadap pemulihan *delayed onset muscle soreness lower body* atlet UKM Futsal UPI.
- 5.1.3 *Cold water immersion* lebih memberikan pengaruh secara signifikan dibanding *sport massage* terhadap pemulihan *delayed onset muscle soreness lower body* atlet UKM Futsal UPI.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan dari simpulan dan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memiliki implikasi diantaranya:

- 5.2.1 Bagi pelatih, selama proses penelitian melihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan metode *sport massage* dan *cold water immersion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan *delayed onset muscle soreness lower body*. Perlakuan yang diberikan kepada atlet harus diberikan sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan beban dan intensitas latihan atau pasca pertandingan untuk membantu pemulihan atlet agar kembali dalam kondisi yang bugar.
- 5.2.2 Bagi atlet, dengan melaksanakan proses pemulihan menggunakan metode *sport massage* dan *cold water immersion* dapat membantu mengatasi *delayed onset muscle soreness* yang terjadi pada bagian

*lower body* yang disebabkan oleh beban latihan serta intensitas latihan yang tinggi, dan pertandingan.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan diatas, maka terdapat rekomendasi yang diajukan penulis diantaranya adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi pelatih, dapat menggunakan metode *sport massage* dan *cold water immersion* dalam membantu proses pemulihan atlet dan meningkatkan kembali kondisi, serta performa atlet yang mengalami *delayed onset muscle soreness*, cedera, latihan, dan pertandingan yang merupakan bagian dari proses pemulihan.
- 5.3.2 Bagi atlet, dapat menggunakan metode *sport massage* dan *cold water immersion* sebagai sarana pemulihan untuk mengatasi *delayed onset muscle soreness*, cedera, serta meningkatkan kembali performa.
- 5.3.3 Bagi *sport therapist*, dapat mengaplikasikan pemulihan pada olahraga serta untuk melakukan penelitian yang lebih berkembang lagi berkaitan dengan proses pemulihan cedera.