

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.