

BAB 5

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

- 5.1.1 Metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik berpengaruh terhadap *recovery* pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung setelah aktivitas fisik.
- 5.1.2 Metode relaksasi musik klasik berpengaruh terhadap *recovery* pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung setelah aktivitas fisik.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dengan metode relaksasi musik klasik, dimana metode relaksasi musik klasik memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *recovery* pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung setelah aktivitas fisik.

5.2 Implikasi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu metode relaksasi dalam upaya pengembangan bentuk-bentuk *recovery* pemain sepak bola. Karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis bahwa metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *recovery* pemain sepak bola. Implikasi dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya pengembangan macam-macam bentuk *recovery* dalam cabang olahraga sepak bola yaitu :

- 5.2.1 Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak mengenai macam-macam bentuk metode *recovery* pada cabang olahraga, khususnya sepak bola.
- 5.2.2 Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh berbagai pihak, seperti pelatih pada cabang olahraga sepak bola. Selain itu, adanya metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi musik klasik

terhadap *recovery* pemain sepak bola ini dapat dimanfaatkan untuk membantu di dalam proses *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi institusi khususnya di bidang olahraga, penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan acuan dalam melakukan peroses *recovery* bagi atlet yang khususnya pemain sepak bola. Hal ini dikarenakan metode PMR dengan musik klasik menjadi salah satu kombinasi yang menghasilkan suasana baru sehingga atlet mendapatkan pengetahuan dan variasi mengenai metode-metode relaksasi dalam proses *recovery* setelah aktivitas fisik.
- 5.3.2 Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan dengan instrumen yang lebih bervariasi, contohnya melakukan observasi, kuesioner, serta wawancara sehingga mendapatkan hasil yang lebih akurat. Pengambilan data hendaknya konsisten dan dilakukan setiap atlet mendapatkan *treatment* sehingga hasil pengukuran data absah. Saat pengambilan data, waktu yang dibutuhkan cukup lama dan kurang efektif ketika mengoneksikan alat Polar H10 dengan gawai atlet satu per satu sehingga dibutuhkan alat bantu yang dapat mengintegrasikan aplikasi dalam satu koneksi.
- 5.3.3 Penelitian ini belum sesuai apa yang diharapkan, karena metode relaksasi musik klasik ternyata lebih efektif dibandingkan dengan metode progressive muscle relaxation menggunakan musik klasik. Oleh karena itu, para atlet dapat mempertimbangkan untuk menggabungkan metode progressive muscle relaxation menggunakan musik klasik.