

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil hipotesis penelitian dan pengolahan data yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan **bahwa “Dengan Menggunakan Kinesio Taping Dalam Permainan Tenis Meja Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Kecepatan, Ketepatan dan Kenyamanan Pada Keterampilan Dasar Mahasiswa UKM Tenis Meja UPI.”** Walaupun hasil dari uji dua beda rata-rata untuk uji ketepatan pada gerakan *backhand* tidak signifikan terdapat perbedaan, hasil kenaikan berdasarkan grafik hasil selisih servis *backhand* diketahui kelompok kinesio tetap bisa dikatakan lebih baik daripada kelompok kontrol. Untuk pengaruh *kinesio taping* terhadap kenyamanan ketika bermain tenis meja, hasil analisis angket menunjukkan persentase positif lebih tinggi daripada negatif sehingga dapat diketahui mahasiswa UKM Tenis Meja UPI mayoritas merasa nyaman ketika menggunakan *kinesio taping*. Dengan demikian sangat direkomendasikan oleh peneliti untuk menggunakan *kinesio taping* ketika akan berkompetisi pada cabang olahraga tenis meja. Penelitian lebih lanjut untuk membahas mengenai pengaruh *kinesio taping* terhadap performa olahraga, khususnya dampak terhadap psikologi atlet sangat dibutuhkan.

5.2 Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat merangkum implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rekomendasi atlet tenis meja untuk menggunakan *kinesio taping* saat bertanding.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai *kinesio taping*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi Atlet, sebagai atlet tenis meja dapat di jadikan sebagai rekomendasi untuk menggunakan *kinesio taping* saat bertanding.
- 2) Bagi pembaca, sebagai informasi dan bahan studi penelitian lebih lanjut tentang *Kinesio Taping*.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, untuk membahas lebih lanjut mengenai pengaruh kinesio taping terhadap performa olahraga, khususnya dampaknya terhadap psikologi atlet.