

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan hasil pembahasan yang telah dijelaskan pada Bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini yaitu pemberian massage dan fisioterapi pada atlet dapat memberikan percaya diri atlet sebelum dan sesudah bertanding. Atlet merasakan kenyamanan tubuh yang sangat nyaman pada saat diberikan sport massage pada posisi telungkup sesudah latihan. Adanya massage akan memperlancar aliran darah, merilekskan otot, dan merangsang sistem kerja tubuh, sehingga ketegangan tubuh akan berkurang, kerja organ-organ akan kembali normal, dan otot pun akan kembali normal. Selain itu, tindakan fisioterapi yang diberikan berhasil meningkatkan aktivitas fungsional dengan interpretasi pada atlet, penurunan percaya diri pada atlet disebabkan karena adanya nyeri, penurunan lingkup gerak sendi, dan penurunan kekuatan otot. Oleh sebab itu dengan berhasilnya penurunan derajat nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, dan peningkatan kekuatan otot maka aktivitas fungsional pun dapat meningkat. Jadi pemberian massage dan fisioterapi yang telah peneliti lakukan dapat membuat percaya diri atlet meningkat dan merasa lebih prima dan semangat untuk melakukan pertandingan.

1.2 Implikasi

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian ini, berimplikasi pada beberapa aspek diantaranya.

1. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa pemberian massage dan fisioterapi dapat meningkatkan percaya diri atlet.
2. Dapat menjadi bahan referensi dan masukan untuk pengembangan program doctoral pada Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana.
3. Peneliti mengharapkan adanya program pada PGN *Road Cycling* akan lebih meningkatkan semangat atlet untuk mengikuti pertandingan dan membuat atlet lebih percaya diri.
4. Para pelatih dan panitia yang terlibat pada PGN *Road Cycling* semakin paham mengenai manfaat massage dan fisioterapi meningkatkan percaya diri atlet

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan telah disesuaikan dengan tujuan dan manfaat penelitian sebelumnya, maka peneliti memberi rekomendasi kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Pelatih

Beberapa hal yang peneliti ketahui selama pembelajaran dan pelatihan yang diberikan, pelatih masih kurang memperhatikan aspek kesehatan dan psikologi yang memang diperlukan oleh atlet sehingga kesehatan fisik dan psikologi atlet sangatlah kurang. Dengan adanya

penelitian ini, dapat diketahui bahwa pemberian massage dan fisioterapi pada atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sehingga pemberian massage dan fisioterapi sebelum dan sesudah bertanding ini bisa menjadi salah satu model yang dapat digunakan oleh pelatih guna untuk meningkatkan aspek psikologis atlet khususnya percaya diri.

2. Bagi Atlet

Pemberian massage dan fisioterapi meningkatkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek psikologis yang diperlukan oleh atlet. Karena atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri dipastikan tidak akan bisa menampilkan performa terbaiknya saat melakukan sebuah pertandingan. Dalam hal ini, atlet perlu melatih diri guna untuk meningkatkan rasa percaya dirinya, sehingga massage dan fisioterapi secara berkala ini adalah model pelatihan yang cocok bagi atlet agar bisa menampilkan yang terbaik dalam lapangan jika ia mempunyai rasa percaya diri yang cukup dan sesuai dengan kemampuannya.

3. Bagi Pembaca

Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pemberian massage dan fisioterapi ini terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih banyak bagi pihak-pihak yang bersangkutan.