

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI, DAN LIMITASI PENELITIAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta uji hipotesis, maka kesimpulan dari penelitian “Pengaruh *Sport Massage* dan Penyinaran Radiasi Inframerah Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Atlet Futsal” yakni:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *sport massage* terhadap penurunan kadar asam laktat atlet futsal.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode penyinaran radiasi inframerah terhadap penurunan kadar asam laktat atlet futsal.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *sport massage* dan penyinaran radiasi inframerah terhadap penurunan kadar asam laktat atlet futsal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hasil dari selama proses penelitian menunjukkan bahwa metode pemulihan *sport massage* dan metode penyinaran radiasi infra merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat. Pemberian kedua metode pemulihan pasif tersebut kepada atlet harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, dengan memperhatikan beban dan intensitas latihan/ pasca pertandingan untuk memulihkan kembali kondisi kebugaran atlet.
2. Bagi atlet, melaksanakan proses pemulihan pasif menggunakan metode *sport massage* dan metode penyinaran radiasi infra merah. Karena kedua metode pemulihan tersebut berpengaruh mengatasi kelelahan yang diakibatkan oleh asam laktat yang tinggi pasca pertandingan ataupun latihan dengan intensitas tinggi.

3. Bagi *sport therapist*, penggunaan metode *sport massage* dan penyinaran radiasi infra merah diberikan kepada atlet untuk mengatasi kelelahan yang dialami oleh atlet dengan memperhatikan penekanan pada saat manipulasi *sport massage* serta durasi pada saat penyinaran infra merah.

5.3 Rekomendasi

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dapat menggunakan metode *sport massage* dan penyinaran radiasi infra merah dalam program latihannya untuk meningkatkan kembali kondisi fisik ataupun kebugaran para atlet pasca latihan intensitas tinggi atau pasca pertandingan yang mengalami kelelahan sebagai proses pemulihan.
2. Bagi atlet, dapat menggunakan metode *sport massage* dan penyinaran radiasi infra merah sebagai sarana pemulihan untuk mengatasi kelelahan.
3. Bagi rekan mahasiswa atau rekan *sport therapist* yang akan mengadakan penelitian tentang pemulihan pada cabang olahraga futsal ataupun cabang olahraga lainnya penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang membantu menurunkan tingkat kadar asam laktat.

5.4 Limitasi Penelitian

Adapun limitasi atau kelemahan dalam penelitian ini terletak pada proses penelitian, peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti tidak terdapat kurang dan banyaknya sebuah kelemahan. Salah satunya adalah subjek penelitian yang peneliti gunakan adalah pemain futsal semi professional, alangkah baiknya pemberian *treatment sport massage* dan penyinaran radiasi inframerah terhadap penurunan kadar asam laktat ini pada subjek yang professional.

Selain itu, untuk pemberian metode *recovery sport massage* dan penyinaran radiasi inframerah ini tidak selalu diberikan pada setiap kondisi harus dengan kedua metode tersebut. Hal ini dikarenakan mesti dilihat terlebih dahulu apakah kondisi atlet pada saat itu terdapat inflamasi atau memar akibat benturan, dan juga adanya DOMS.