

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat pada atlet karate inkanas adalah sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan masase terhadap penurunan denyut nadi.

Penerapan masase berpengaruh signifikan terhadap penurunan denyut nadi istirahat.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk pembina, pelatih dan atlet karate untuk menggunakan pengukuran denyut nadi sebagai indikator termudah dan termurah untuk melihat tingkat kelelahan atlet. Dengan demikian, maka sebelum pemanasan, setelah latihan ini dan *recovery* maka sangat dianjurkan untuk mengukur denyut nadinya.
2. Kepada atlet untuk tidak mengabaikan *stretching* dan *recovery* setelah melakukan latihan. Aktivitas yang bisa dilakukan adalah masase sebagai *recovery* pasif, sebagaimana hasil yang telah dicapai dari penelitian tersebut dimana masase dapat memberi pengaruh terhadap kecepatan penurunan denyut nadi untuk pemulihannya.
3. Bagi yang berminat meneliti terkait pemulihan berdasarkan denyut nadi, disarankan untuk mencoba metode-metode yang berbeda sehingga khasanah keilmuan keolahragaan semakin beragam.