

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

Sport massage berpengaruh terhadap kenyamanan tubuh pada Tim Futsal Putri IKIP-PGRI Pontianak.

B. Saran

1. Bagi pembina diharapkan memberikan perlakuan *sport massage* sebelum dan sesudah latihan kepada atlet untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksasi otot.
2. Bagi atlet diharapkan memiliki kesadaran sendiri untuk melakukan perlakuan *sport massage* sebelum maupun sesudah latihan untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksasi otot.
3. Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang *sport massage* dalam penanganan gangguan otot dan merelaksasi otot.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Responden dalam penelitian ini hanya berjenis kelamin perempuan, diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk menggunakan responden laki-laki dan perempuan.