

## **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.