

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persepsi pemain sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta terhadap manfaat *sport massage* sebelum bertanding diketahui sebanyak 2 orang pada kategori sangat tinggi, sebanyak 15 orang pada kategori tinggi, sebanyak 11 orang pada kategori rendah dan sebanyak 2 orang pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa persepsi sebagian besar pemain sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta terhadap manfaat *sport massage* sebelum bertanding adalah tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Dapat menjadi bahan referensi dan masukan untuk pengembangan program studi Ilmu Keolahragaan mengenai manfaat *sport massage* sebelum bertanding.
2. Para pelatih dan atlet olahraga semakin paham mengenai manfaat *sport massage* sebelum bertanding

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu peneliti hanya mengungkap persepsi pemain sepak bola di Universitas Negeri Yogyakarta terhadap manfaat *sport*

massage sebelum bertanding berdasarkan 3 faktor yaitu kognitif afektif dan konatif.

2. Terbatasnya jumlah sampel penelitian, hal tersebut diluar kemampuan peneliti.
3. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik, akademik dan kesungguhan tiap responden dalam mengisi angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi para pelatih dapat menerapkan program *sport massage* kepada atlet sebelum bertanding, untuk meningkatkan kondisi fisiologis, psikologis, kebugaran dan prestasi saat bertanding sehingga *performance* menjadi lebih baik.
2. Bagi para ahli terapi dan rehabilitasi fisik agar dapat mengembangkan *sport massage* pada pertandingan baik itu sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan populasi dan sample yang berbeda dan lebih luas agar manfaat *sport massage* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Ajib. (2009). *Persepsi Atlet Sepak Bola PSIS Semarang terhadap Pemanfaatan Sport Massage Sebelum Bertanding Tahun 2009*. Semarang: FIK UNNES.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage. Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi. rev.ed* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- A. Rahim. (1988). "*Masase Olahraga*." Jakarta: Pustaka Merdeka.
- Artur S. Reber dan Emily S. Reber. (2010). *Kamus Psikologi*. Penerjemah: Yudi Santoso. Celeban Timur: Pustaka Belajar.
- Bambang Nurdiansyah. (2011). *Sport Massage*. Diakses dari <http://www.chichibemardus.com>, pada tanggal 16 Juli 2012, jam: 10.13 am WIB.
- Bambang Priyonoadi. (2008). "*Sport Massage*". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bambang Wijanarko dan Slamet Riyadi. (2010). *Sport Massage Teori dan Praktik*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Bimo Walgito. (1994). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Andi Offest.
- _____. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Andi Offest.
- Cafarelli, E. and F. Flint (1992). *The role of massage in preparation for and recovery from exercise*. Sports Med 14(1): 8.
- Callaghan, M. J. (1993). *The role of massage in the management of the athlete: a review*. British Medical Journal 27(1): 28.
- Dakir. (1975). *Pengantar Psycology Umum I*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Depdikbud. (1980). *Sport Massage*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Goats, G. C. (1994). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques*. British Journal of Sports Medicine 28(3): 149.

Hemmings, B., et al. (2000). *Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance*. British Journal of Sports Medicine 34(2): 109.

Hemmings, B. J. (2001). *Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature* 1*. Physical Therapy in Sport 2(4): 165.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Fisiologi> diakses pada 16 oktober 2012 jam 09.00 wib.

<http://rivokempoel.wordpress.com/2010/05/10/efek-sport-massage/>. Diakses pada hari Sabtu tanggal 5 Juli 2012 jam 13.15 Wib.

<http://www.en.tcmchina.com.html>. Diakses pada tanggal 4 Juni 2012, jam 12.00 am Wib.

<http://www.naqsdna.com/2012/01/endorfin-si-hormon-dewa-kebahagiaan.html>. Diakses pada hari Senin, 15 Oktober 2012 jam 13.57 Wib.

Irwanto. (1989). *Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: Gramedia.

Jeremy Ward. (2009). *At a Glance Fisiologi*. Penerjemah: Indah Retno Wardani. Jakarta: Erlangga.

Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Jakarta: Depdikbud.

Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepak bola*. Penerjemah: Agusta Wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mashoed. (1979). "*Massage Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*." Jakarta: PT. Mutiara.

Miftah Toha. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Monty P. Satiadarma. (2001). *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Newcomb, Theodore M., Turner, Raph, H. & Converse, Philip, E. (1978). *Psikologi Sosial*. Penerjemah: Team Fakultas Psikologi UI. Bandung: CV.Diponogoro.

Saifuddin Azwar. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (1994). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. Jakarta PT Rineke Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Strenberg. J.R. (2008). *Psikologi Kognitif*. Penerjemah: Yudi Santoso. Celeban Timur: Pustaka Pelajar.
- Syaifuddin. (2009). *Fisiologi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Tjipto Soeroso. (1978). *Maasage Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- _____. (1983). *Ilmu Lulut Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.
- Wara Kushartanti. (2003). *Pelatihan Circulo Massage*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.