

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penggunaan *Kinesio[®] Tex Tape* meningkatkan *power* otot *membrum inferius* pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

- Melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan *Kinesio[®] Tex Tape* terhadap *power* otot *membrum inferius* dimana *Kinesio[®] Tex Tape* ditempelkan pada beberapa otot.
- Melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan *Kinesio[®] Tex Tape* terhadap *power* otot *membrum inferius* dimana *Kinesio[®] Tex Tape* ditempelkan dengan besar regangan yang berbeda dari penelitian ini, misalnya 40% atau 50%.
- Melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan *Kinesio[®] Tex Tape* terhadap *power* otot bagian tubuh lainnya.
- Melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan *Kinesio[®] Tex Tape* terhadap *power* otot dengan menggunakan pembanding berupa *placebo* untuk membandingkan efeknya.
- Melakukan pengukuran *power* otot dengan metode *Wingate Power Test* atau metode lainnya.

- Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dimana terdapat peningkatan *power* otot yang bermakna antara sebelum dan 20 menit sesudah penggunaan *Kinesio*[®] *Tex Tape* dan tidak adanya peningkatan *power* otot yang bermakna antara 20 menit dan 24 jam sesudah penggunaan *Kinesio*[®] *Tex Tape* maka disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan *Kinesio*[®] *Tex Tape* terhadap atlet yang diaplikasikan 20 menit sebelum bertanding.

