

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat pengaruh pemulihan manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan, dengan nilai *significancy* 0,107 ($p > 0,05$)
2. Terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) pemulihan manipulasi massage dengan pemulihan duduk terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan, dengan nilai *significancy* 0,583 ($p > 0,05$). Dilihat dari rata-rata penurunan kadar asam laktat, diketahui bahwa pemulihan duduk selama 10 menit merupakan pemulihan yang lebih baik untuk menurunkan kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter, dibandingkan dengan cara pemulihan manipulasi massage.
3. Pemulihan duduk lebih baik untuk menurunkan kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan, dengan nilai *significancy* 0,002 ($p < 0,05$).

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para pelatih disarankan dalam menurunkan kadar asam laktat hendaknya menggunakan proses pemulihan massage dan pemulihan duduk selama 10 menit untuk memulihkan kadar asam laktat darah dalam tubuh setelah melakukan lari sprint 100 meter.
2. Selama menjalani program latihan sprint 100 meter, atlet supaya tetap melakukan pemulihan dengan massage selama 10 menit untuk mempercepat pemulihan kadar asam laktat.
3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami proses pemulihan apa saja setelah lari sprint 100 meter untuk menurunkan kadar asam laktat darah dalam melakukan penelitian selanjutnya.