

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan pemulihan aktif 5 menit terhadap penurunan kadar asam laktat setelah pada aktivitas anaerobik atlet lari *sprint* Kota Medan dengan nilai signifikansi 0.226 (Sig < 0.05).
2. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan aktif 10 menit terhadap penurunan kadar asam laktat setelah pada aktivitas anaerobic atlet lari *sprint* Kota Medan dengan nilai signifikansi 0.000 (Sig < 0.05).
3. Perlakuan pemulihan aktif selama 10 menit lebih baik dalam penurunan kadar asam laktat dibandingkan dengan pemulihan 5 menit terhadap kadar asam laktat dengan nilai signifikansi 0.009 dan dengan jumlah penurunan 3.75 mmol/L asam laktat lebih baik dari pemulihan aktif 5 menit yaitu hanya 0.34 mmol/L.

1.2 Saran

1. Kepada pelatih disarankan untuk memperhatikan jenis pemulihan (*recovery*) atlet pada saat latihan maupun pada saat bertanding.
2. Kepada mahasiswa yang ingin meneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan sampel setelah melakukan kegiatan pertandingan seperti sepakbola, basket tenis dan lain-lain.
3. Peneliti menyarankan kepada peneliti yang akan datang agar menambah variabel lain seperti kebugaran fisiologis atlet.