BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pemberian *Swedish massage* dan tepurak *massage* terhadap penurunan asam laktat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Sebaiknya menggunakan alat ukur asam laktat yang lebih akurat dan stabil, seperti ke laboratorium yang pengambilan darah melalui pembuluh darah vena di lengan.
2. Peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat kelelahan subjektif untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.
3. Dapat ditambahkan juga jumlah sampel untuk menambah keakuratan dan kualitas penelitian.
4. Penerapan *Swedish massage* atau tepurak *massage* bisa dijadikan metode pemulihan rutin setelah latihan intensitas tinggi untuk mempercepat penurunan kadar asam laktat.