

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Pemberian manipulasi sport massage selama 10 menit memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan jumlah kadar laktat darah setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.
2. Pemberian perlakuan berbaring selama 10 menit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap jumlah kadar laktat darah setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.
3. Tidak ada Perbedaan pengaruh pemberian manipulasi sport massage dan pemberian perlakuan berbaring terhadap kadar laktat darah setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka disarankan kepada:

1. Sebagai tambahan informasi dan khazanah bagi atlet, Pembina olahraga, pelatih, untuk melakukan massage sebagai penurunan kadar asam laktat darah.
2. Sebagai bahan refrensi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis.