

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan aktif terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,005 ($p < 0,05$).
2. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,028 ($p < 0,05$).
3. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,002 ($p < 0,05$).
4. Dilihat dari rata-rata penurunan kadar asam laktat, diketahui bahwa pemulihan aktif (joging) selama 20 menit merupakan pemulihan yang lebih baik untuk menurunkan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dibandingkan dengan cara pemulihan pasif dan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik. Terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemulihan aktif, pemulihan pasif dan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan, dengan nilai F anova sebesar 6,950 dan nilai *significancy* 0,010 ($p < 0,05$).

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 aktif dengan melakukan jogging selama 20 menit untuk memulihkan kadar asam laktat dalam tubuh.
2. Untuk pembaca, agar dapat memberikan masukan yang lain tentang pemulihan aktif, pemulihan pasif, dan pemulihan pemberian minuman isotonik terhadap kondisi fisik terutama pada penurunan kadar asam laktat.
3. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat mengontrol sampel pada saat melakukan penelitian.