BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan aktif (joging) terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,015 ($p < 0,05$).
2. Tidak Ada pengaruh yang signifikan pemulihan manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,363 ($p > 0,05$)
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemulihan aktif (joging) dengan pemulihan manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan, dengan nilai *significancy* 0,034 ($p < 0,05$). Dilihat dari rata-rata penurunan kadar asam laktat, diketahui bahwa pemulihan aktif (joging) selama 10 menit merupakan pemulihan yang lebih baik untuk menurunkan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dibandingkan dengan cara pemulihan manipulasi massage.

5.2 Saran

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

1. Kepada para atlet, dan pelatih disarankan dalam menurunkan kadar asam laktat hendaknya menggunakan proses pemulihan aktif dengan melakukan joging selama 10 menit untuk memulihkan kadar asam laktat dalam tubuh setelah melakukan lari sprint 100 meter..
2. Untuk peneliti disarankan untuk memperhatikan besar sampel, homogenitas sampel yang lebih akurat, waktu pemulihan yang lebih lama untuk mendapatkan perubahan yang bermakna pada kadar asam laktat pada pemulihan aktif dengan jogging dan pemulihan manipulasi massage pada penelitian selanjutnya.