

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan pemulihan aktif (jogging) terhadap penurunan jumlah kadar asam laktat darah setelah melakukan lari sprint 100 meter dengan nilai *significancy* 0,001 ( $P < 0,05$ ).
2. Ada pengaruh yang tidak signifikan pemulihan pasif (duduk) terhadap penurunan jumlah kadar asam laktat darah setelah melakukan lari sprint 100 meter dengan nilai *significancy* 0,063 ( $P > 0,05$ ).
3. Perlakuan pemulihan aktif (jogging) selama 10 menit lebih baik dalam penurunan jumlah kadar asam laktat darah dibandingkan dengan perlakuan pemulihan pasif (duduk) selama 10 menit terhadap jumlah kadar asam laktat darah setelah melakukan lari sprint 100 meter dengan nilai *significancy* 0,025

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para atlet dan pelatih disarankan untuk melakukan pemulihan aktif dengan cara jogging 10 menit setelah melakukan lari *sprint* untuk mempercepat penurunan kadar asam laktat.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperhatikan dan mengontrol sampel sebelum dan pada saat melakukan penelitian.