

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

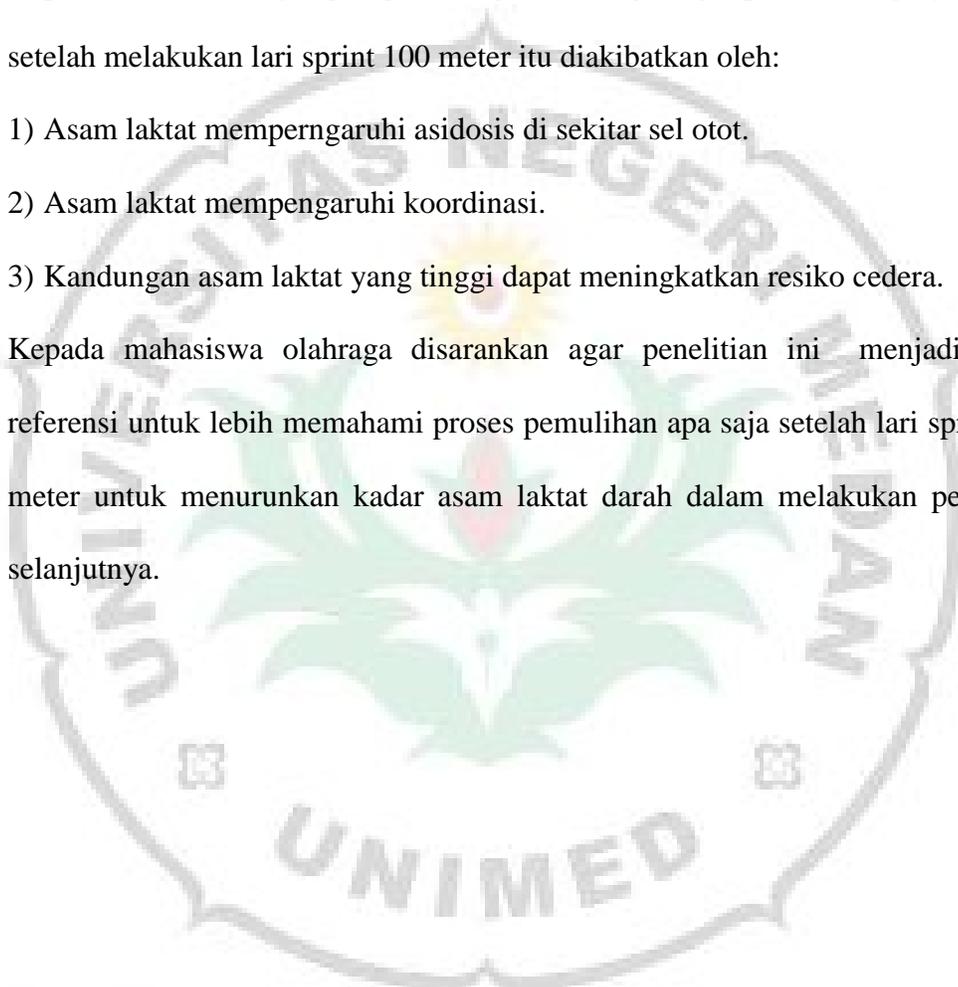
1. Terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) pemulihan manipulasi massage terhadap kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Ada pengaruh yang bermakna (signifikan) pemulihan pemberian minuman isotonik terhadap kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) pemulihan manipulasi massage dengan pemberian minuman isotonik terhadap kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

#### **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 massage dan pemulihan pemberian minuman isotonik selama 40 menit untuk memulihkan kadar asam laktat darah dalam tubuh setelah melakukan lari sprint 100 meter.

2. Kepada Mahasiswa yang ingin mengetahui terjadinya penurunan *performance* setelah melakukan lari sprint 100 meter itu diakibatkan oleh:
  - 1) Asam laktat mempengaruhi asidosis di sekitar sel otot.
  - 2) Asam laktat mempengaruhi koordinasi.
  - 3) Kandungan asam laktat yang tinggi dapat meningkatkan resiko cedera.
3. Kepada mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami proses pemulihan apa saja setelah lari sprint 100 meter untuk menurunkan kadar asam laktat darah dalam melakukan penelitian selanjutnya.



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY