

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deksripsi teoretis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan maka dapat diambil keputusan bahwa :

1. Joging selama 20 menit dapat menurunkan kadar asam laktat pada siswa akademi futsal Embrio Indonesia.
2. *Massage* selama 20 menit dapat menurunkan kadar asam laktat pada siswa akademi futsal Embrio Indonesia
3. Joging selama 20 menit mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat dalam darah dibandingkan *Massage* selama 20 menit pada siswa akademi futsal Embrio Indonesia.

Joging selama 20 menit mengalami penurunan yang lebih besar terhadap penurunan kadar asam laktat.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada para siswa akademi futsal embrio Indonesia, agar memilih treatment joging sangat diannjurkan ppada saat kita melakukan aktifitas fisik yang bersifat anaerobic atau dalam keadaan asam laktat yang tinggi.

2. Dalam upaya menurunkan kadar asam laktat, jogging dengan intensitas ringan sangat dianjurkan setelah melakukan aktifitas dengan intensitas yang tinggi, hal ini dilakukan agar seseorang baik olahragawan atau masyarakat awam tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau bahkan hingga *overtraining*.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian selanjutnya, agar waktu yang digunakan dalam memberikan treatment disarankan agar lebih lama, agar terlihat kadar asam laktat seseorang, apakah kembali pada kondisi sebelum melakukan aktifitas fisik.
4. Demi kesempurnaan hasil penelitian ini, maka penelitian ini perlu di uji cobakan dengan cabang olahraga dengan melibatkan unsur fisik yang lain, sehingga penelitian ini memiliki kegunaan yang bermakna pada cabang olahraga