

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *treatment contrast bath* dan *massage* terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan passing Give and Go Tim Puteri Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

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

1. Dalam upaya menurunkan kadar asam laktat, *recovery* dengan *treatment contrast bath* dan *massage* sangat dianjurkan. Hal ini dilakukan agar seseorang baik olahragawan atau masyarakat awam tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau bahkan hingga over use setelah melakukan olahraga atau bahkan latihan fisik.
2. Dalam mencari sampel harus memperhatikan kemampuan individu sampel dalam melakukan *treatment* yang akan dilakukan.

3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan lebih banyak variabel yang lain lagi, yang juga dapat menunjang hasil penurunan kadar asam laktat.
4. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan agar sebelum melakukan penelitian, faktor kesehatan dan fisik harus di perhatikan, seperti tes kesehatan dari dokter agar dalam pelaksanaan penelitian tidak terjadi hal-hal yang fatal.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian lanjutan, agar waktu *recovery* yang digunakan dalam penelitian disarankan lebih lama, agar terlihat kadar asam laktat seseorang, apakah kembali pada kondisi sebelum melakukan aktifitas fisik.
6. Demi kesempurnaan hasil penelitian ini, maka penelitian ini perlu di uji cobakan pada subjek cabang olahraga dengan melibatkan unsur fisik yang lain, sehingga penelitian ini memiliki kegunaan yang bermakna pada cabang olahraga.