

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah di paparkan serta analisa data yang telah dilakukan dan berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan Asam Laktat setelah berlari 70% *MAS* selama 30 menit. Kadar Asam Laktat meningkat sebesar 184.74%
2. Terjadi peningkatan Denyut Nadi setelah berlari 70% *MAS* selama 30 menit. Denyut Nadi meningkat sebesar 120.3%
3. Terdapat hubungan Asam Laktat dengan Denyut Nadi pada kondisi diberikan latihan lari dengan intensitas 70% *MAS* selama 30 menit

B. SARAN

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Intensitas Berlari 70% *MAS* selama 30 menit dapat diterapkan dalam latihan untuk peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik.

2. Perlunya memperhatikan peningkatan Denyut Nadi saat berolahraga agar dapat menjadi acuan seberapa besar intensitas aktivitas yang dilakukan, Supaya dapat ditingkatkan atau diturunkan intensitasnya sesuai tujuan yang diharapkan.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa sebaiknya, melakukan dengan treatment yang berbeda, atau melakukan perbandingan, dengan 'jenis latihan', 'jenis kelamin sample', atau 'kelompok umur' yang berbeda.