

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 :

Recovery active (2,94 mmol/L) selama 20 menit lebih tinggi penurunannya dibandingkan dengan *recovery passive* (2,25 mmol/L) dalam menurunkan kadar asam laktat pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

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

1. Kepada para mahasiswa olahraga maupun masyarakat pada umumnya pemilihan *recovery active* sangat dianjurkan pada saat kita melakukan aktifitas fisik yang bersifat anaerobic atau dalam kondisi kadar asam laktat yang tinggi.
2. Dalam upaya menurunkan kadar asam laktat, *recovery aktif* dengan olahraga ringan seperti jalan atau jogging dengan intensitas ringan sampai dengan ringan sekali sangat dianjurkan, hal ini dilakukan agar

seseorang baik olahragawan atau masyarakat awam tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau bahkan hingga overtraining setelah melakukan olahraga atau bahkan latihan fisik.

3. Perlu penelitian yang serupa dengan membandingkan status kebugaran, VO2 Max, jenis kelamin, usia, dan pengukuran yang bertahap.
4. 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.
5. 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.