

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. *Recovery Sport Massage* dapat menurunkan kadar asam laktat tubuh ( sebesar 90%) pada mahasiswa anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta..
2. *Recovery Aquatic Exercise* dapat menurunkan kadar asam laktat tubuh ( sebesar 68%)pada mahasiswa anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta..
3. *Recovery Sport Massage* lebih cepat dibandingkan dengan *Recovery Aquatic Exercise* dalam menurunkan kadar asam laktat tubuh pada mahasiswa anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta dengan (perbandingan 1,3 : 1)

*Recovery sport massage* dan *recovery aquatic exercise* sama-sama dapat menurunkan kadar asam laktat dalam tubuh. Keduanya dapat menjadi pilihan untuk menurunkan kadar asam laktat pada tubuh. Akan tetapi *recovery sport massage* selama 30 menit (2,69 mmol/L) lebih tinggi dalam

penurunannya dibandingkan dengan *recovery aquatic exercise* selama 30 menit (2,28 mmol/L), dalam menurunkan kadar asam laktat tubuh pada mahasiswa anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta.

## B. Saran

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

1. Untuk para mahasiswa olahraga ataupun masyarakat pada umumnya, pemilihan *recovery sport massage* sangat dianjurkan pada saat kita melakukan aktifitas fisik yang bersifat anaerobic atau dalam kondisi kadar asam laktat yang tinggi.
2. Dalam upaya untuk menurunkan kadar asam laktat, *recovery sport massage* sangat dianjurkan, hal ini dilakukan supaya seseorang baik olahragawan atau masyarakat awam tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau bahkan hingga *overtraining* setelah melakukan aktivitas olahraga atau bahkan latihan fisik.
3. Untuk 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.