

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Terdapat pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat pada anggota Klub Olahraga Prestasi *Cricket* Universitas Negeri Jakarta sebesar 84 %.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti ingin memberikan beberapa saran dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Metode *contrast bath* dapat digunakan untuk *recovery* dan salah satu upaya dalam menurunkan kadar asam laktat dalam tubuh.
2. Kepada para atlet khususnya anggota KOP *cricket* UNJ, penggunaan metode *contrast bath* dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam menurunkan kadar asam laktat dalam tubuh.
3. Kepada para pelatih cabang olahraga, pemilihan metode *contrast bath* sangat bagus dilakukan untuk *recovery* pada saat melakukan aktifitas

fisik yang intensitasnya tinggi karena dapat menurunkan kadar asam laktat.

4. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu *recovery*, serta kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.

