

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat penurunan kadar asam laktat yang signifikan pasca olahraga *anaerobic lactacid* melalui metode *Hydrotherapy Massage* , pada sampel A hasil pre-test setelah melakukan olahraga *anaerobic laktacid* jumlah asam laktat dalam darahnya 11 mmol menjadi 2,95 mmol, sedangkan pada sampel B 10,3 mmol menjadi 3,95 mmol, dan pada sampel C 11,6 mmol menjadi 4 mmol.
2. Terdapat penurunan kadar asam laktat yang signifikan pasca olahraga *anaerobic lactacid* melalui metode *Massage Manual*, pada sampel A hasil pre-test setelah olahraga *anaerobic lactacid* yaitu 10,4 mmol menjadi 5,95 mmol, pada sampel B 11,4 mmol menjadi 7,2 mmol dan pada sampel C 11,2 mmol menjadi 6,35 mmol.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *hydrotherapy massage* dan metode *massage manual* dalam menurunkan kadar asam laktat pasca olahraga *anaerobic laktacid*. Penurunan kadar asam laktat dengan metode *Hydrotherapy massage* lebih besar dalam menghilangkan kelelahan akibat menumpuknya asam laktat dalam otot. Dengan demikian Metode *Hydrotherapy massage* bisa dikatakan

lebih bagus dibandingkan metode *Massage* manual dengan melihat nilai rata-ratanya, dimana metode *Hydrotherapy Massage* mempunyai nilai *means* lebih besar (7.3333) dari nilai *means* metode *Massage* manual (4.5167) dalam menurunkan kadar asam laktat *pasca* olahraga *anaerobic laktacid*.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan , Atlet, Pelatih dan orang-orang yang berkecimpung di dunia olahraga. Perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam masalah menanggulangi kelelahan akibat penumpukan asam laktat pada otot yang berlebihan, agar kelelahan itu tidak mengganggu performa yang akan ditampilkan.
2. Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan mata kuliah yang bersangkutan dengan faal olahraga, kesehatan olahraga dan *massage* olahraga lebih mendalam lagi kepada mahasiswa-mahasiswa FPOK UPI karena bidang *hydrotherapy massage* dan *massage* manual bisa menjadi salah satu bidang yang menjadi lahan pekerjaan yang menjanjikan. Bisa dilihat dengan terdapatnya masseur dan ahli fisiotherapy pada setiap cabang olahraga.

3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan Variabel dan sampel yang lebih banyak dan lebih luas, juga menggunakan Instrumen yang sudah lebih teruji, dan Metode penelitian yang berbeda misalnya dengan melakukan metode penelitian True Eksperimen .
4. Sampel dalam penelitian selanjutnya diharapkan berasal dari atlet dengan cabang olahraga yang berbeda dan alat yang digunakan untuk treatment dalam *massage* manual bisa menggunakan kursi pijat refleksi otomatis.
5. Diharapkan waktu untuk treatment *massage* manual bisa lebih lama lagi, karena dengan waktu yang hanya 10 menit dirasakan masih kurang dan jauh dari maksimal.