

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan alat *tens* terhadap penurunan kadar asam laktat atlet renang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan alat *massage gun* terhadap penurunan kadar asam laktat atlet renang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara alat *tens* dan alat *massage gun* terhadap penurunan kadar asam laktat atlet renang.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih yang memiliki peran kunci dalam memaksimalkan pemulihan atlet. Dengan hasil penelitian ini, pelatih dapat merancang program pemulihan yang lebih spesifik dengan mempertimbangkan penggunaan alat, khususnya alat *massage gun* untuk fokus penurunan kadar asam laktat.
2. Bagi atlet dapat mengambil manfaat dari penelitian ini dalam pemilihan metode pemulihan yang efektif, khususnya dengan mempertimbangkan penggunaan alat *massage gun* untuk menurunkan kadar asam laktat.
3. Bagi *sport therapist* dapat mempertimbangkan penggunaan alat *massage gun* sebagai pilihan terapi tambahan, terutama untuk menangani masalah peningkatan kadar asam laktat pada atlet renang. Temuan penelitian ini memberikan dasar untuk menyesuaikan terapi berdasarkan bukti ilmiah.

#### **5.3 Rekomendasi**

Atas dasar penelitian ini, hal-hal berikut dapat disarankan:

1. Bagi pelatih, dapat menggunakan alat *tens* dan *massage gun* sebagai bagian dari program latihan mereka untuk meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran atlet pasca latihan intensitas tinggi atau pertandingan yang mengalami kelelahan.

2. Bagi atlet juga dapat menggunakan alat *tens* dan *massage gun* sebagai proses pemulihan.
3. Peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian tentang hal-hal lain yang membantu mengurangi kadar asam laktat bagi rekan mahasiswa atau rekan *sport therapist* yang akan melakukan penelitian pemulihan pada cabang olahraga seperti renang.