

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai Pengaruh *Cold Water Immersion*, *Active Recovery* dan *Active recovery* dan *Cold water immersion* terhadap *Creatine kinase* dan Rasa Nyeri Atlet, sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *cold water immersion* dengan *active recovery* terhadap *creatine kinase* atlet.
2. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *cold water immersion* dengan *active recovery* dan *cold water immersion* terhadap *creatine kinase* atlet.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *active recovery* dengan *active recovery* dan *cold water immersion* terhadap *creatine kinase* atlet.
4. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *cold water immersion* dengan *active recovery* terhadap rasa nyeri atlet.
5. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *cold water immersion* dengan *active recovery* dan *cold water immersion* terhadap rasa nyeri atlet.
6. Tidak terdapat perbedaan pengaruh *active recovery* dengan *active recovery* dan *cold water immersion* terhadap rasa nyeri atlet.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pengaruh *Cold Water Immersion*, *Active Recovery* dan *Active recovery* dan *Cold water immersion* dapat mempercepat proses pemulihan setelah latihan dengan intensitas tinggi yang diukur melalui *creatine kinase* dan rasa nyeri terhadap atlet. Hal ini terjadi karena pada saat proses pemulihan setelah latihan dengan melakukan *Cold Water Immersion* *Active Recovery* dan *Active recovery* dan *Cold water immersion* dapat mengurangi ketegangan otot, peradangan, pembengkakkan, memperlancar peredaran darah dan mengurangi rasa nyeri dengan prosedur yang sudah ditentukan. Sehingga pemulihan ini bisa digunakan dalam periodisasi latihan pada program *recovery* sebagai salah satu cara untuk mengatasi kelelahan atlet dalam melaksanakan program latihan yang sudah diberikan pelatih dengan baik. Namun pada setiap perlakuan tidak memiliki perbedaan pengaruh sehingga semua perlakuan ini sama

sama memiliki kemampuan untuk dijadikan metode pemulihan yang baik setelah melakukan latihan dengan intensitas tinggi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka implikasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. *Cold Water Immersion, Active Recovery*, dan *Active recovery* dan *Cold water immersion* memberikan dampak positif terhadap proses pemulihan sehingga atlet dapat mengikuti latihan selanjutnya dengan baik.
2. Tentang treatment pemulihan yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan terhadap *creatine kinase* dan rasa nyeri dalam proses pemulihan setelah latihan dengan intensitas tinggi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. *Cold Water Immersion, Active Recovery*, dan *Active recovery* dan *Cold water immersion* dapat digunakan oleh pelatih dalam program *recovery* bagi atlet elite yang memiliki jadwal latihan lebih dari satu kali dalam sehari dan diberikan setelah latihan intensitas tinggi.
2. Dalam proses pemulihan ini diharapkan pelatih maupun atlet melakukannya sesuai dengan prosedur suhu 10-15⁰ C dalam waktu 10 menit.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan awal pengetahuan mengenai cara untuk mempercepat proses pemulihan. Masih banyak treatment pemulihan dan faktor untuk menjadi alat ukur dalam menentukan kondisi kelelahan atlet baik secara objektif maupun subjektif.