

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta uji hipotesis, maka kesimpulan dari penelitian "Penurunan kadar asam laktat melalui metode *Ice Massage* dan *Cold Bath* pada atlet Sepak Bola" dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan *Ice Massage* terhadap penurunan Kadar Asam Laktat pada atlet Sepak Bola.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan *Cold Bath* terhadap penurunan Kadar Asam Laktat pada atlet Sepak Bola.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Ice Massage* dan *Cold Bath* terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada atlet Sepak Bola.

5.2 Implikasi

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

- 5.2.1 Bagi pelatih, hasil dari selama proses penelitian menunjukkan bahwa metode pemulihan *ice massage* dan metode *cold bath* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat. Pemberian kedua metode pemulihan pasif tersebut kepada atlet harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, dengan memperhatikan beban dan intensitas latihan/ pasca pertandingan untuk memulihkan kembali kondisi kebugaran atlet.
- 5.2.2 Bagi atlet, melaksanakan proses pemulihan pasif menggunakan metode *ice massage* dan metode *cold bath*. Karena kedua metode pemulihan tersebut berpengaruh mengatasi kelelahan yang diakibatkan oleh asam laktat yang tinggi pasca pertandingan ataupun latihan dengan intensitas tinggi
- 5.2.3 Bagi sport therapist, penggunaan metode sport massage dan penyinaran radiasi infra merah diberikan kepada atlet untuk mengatasi kelelahan yang dialami oleh atlet dengan memperhatikan durasi pada *ice massage* dan saat *cold bath*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan rekomendasi setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi pelatih, dapat menggunakan metode *ice massage* dan *cold bath* dalam program latihannya untuk meningkatkan kembali kondisi fisik ataupun kebugaran para atlet pasca latihan intensitas tinggi atau pasca pertandingan yang mengalami kelelahan sebagai proses pemulihan.
- 5.3.2 Bagi atlet, dapat menggunakan metode *ice massage* dan *cold bath* sebagai sarana pemulihan untuk mengatasi kelelahan.
- 5.3.3 Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pemulihan pada cabang olahraga sepakbola ataupun cabang olahraga lainnya penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang membantu menurunkan tingkat kadar asam laktat.
- 5.3.4 Bagi rekan sport therapist yang akan mengadakan penelitian menggunakan jenis tes yang sama seperti ini dianjurkan untuk mencoba model tes naik turun ke dalam kolam es.
- 5.3.5 Bagi peneliti selanjutnya karena dalam penelitian saya ini tidak mengembalikan ke suhu normal dianjurkan untuk memulihkan terlebih dahulu sebelum mengambil kadar asam laktat.