

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam pemulihan 20 menit 0, 3, 5, dan 20 menit terdapat selisih penurunan yaitu pada 0 menit ke 3 menit tidak terdapat penurunan yang signifikan yaitu dengan selisih penurunan 0.49 mMol/L. memang penurunan dalam tiap periode begitu lambat tetapi dari tiap periode 5-20 menit cukup besar penurunannya yaitu dengan selisih 2.97 mMol/L. Jadi dalam pemulihan pasif tidak terlalu cepat dalam penurunan asam laktatnya.

Dari rata-rata penurunan selama 20 menit yaitu 4.78 mMol/L masih belum kembali dalam kondisi normal, tetapi dengan rata-rata kadar asam laktat 4.78mMol/L seseorang dapat melanjutkan aktivitas lagi dengan resiko terjadi kelelahan yang kecil.

#### **B. Saran-saran**

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, berikut dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam upaya memperbaiki kegiatan pembelajaran.

1. Bagi peneliti yang akan meneliti mengenai *recovery* asam laktat, perlu dikaji lebih lanjut dengan melibatkan beberapa variabel terikat.
2. Bagi guru, Pembina dan pelatih bisa dijadikan sebagai parameter dalam mencapai suatu keberhasilan dalam pembelajaran.
3. Perlu diperhatikan mengenai fisiologis olahraga agar dapat dijadikan rujukan untuk menerapkan model, metode pengajaran yang tepat untuk siswa dalam mencapai keberhasilan pembelajaran.
4. Bagi guru dan Pembina, perlu diperhatikan mengenai pemulihan setelah pembelajaran ataupun aktivitas fisik lainnya dengan metode atau media yang bersifat aerobik.