

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil pengolahan dan analisis data mengenai pengaruh recovery aktif dan recovery pasif terhadap penurunan kadar asam laktat, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Metode recovery aktif lebih signifikan menurunkan kadar asam laktat daripada menggunakan metode recovery pasif setelah tes ergometer rowing 2000 meter pada atlet Dayung nomor Rowing di UKM Dayung UPI.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan sumbangan saran yang dapat dipertimbangkan oleh lembaga (klub-klub cabang olahraga dayung), pelatih dan atlet diantaranya ialah :

1. Bagi pelatih maupun pembina olahraga dayung nomor rowing khususnya, maka sebaiknya harus mengetahui dan memperhatikan metode-metode pemulihan atlet setelah melakukan latihan, sehingga bisa diberikan kepada atlet-atletnya, apalagi cabang olahraga dayung mempunyai nomor yang banyak.
2. Disarankan pada peneliti berikutnya membuat program latihan yang di akhiri dengan recovery aktif dengan variasi yang berbeda supaya tidak membosankan maksudnya adalah agar menghadapi program latihan berikutnya dalam keadaan siap.
3. Bagi para atlet sebaiknya ketika selesai latihan harus membiasakan untuk melakukan pemulihan, baik dengan menggunakan media bantu seperti pelatih atau teman dengan menggunakan metode recovery aktif ataupun recovery pasif. Agar penurunan kadar asam laktat lebih cepat dan siap beraktivitas kembali.