

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

Setelah tes ergometer rowing 2000 meter pada atlet dayung nomor rowing di UKM dayung UPI. Metode *recovery* masase manual lebih signifikan menurunkan kadar asam laktat daripada menggunakan metode *recovery* pasif.

5.2 Saran

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

1. Bagi para pelatih maupun pembina olahraga khususnya olahraga prestasi, maka sebaiknya menggunakan *recovery* masase manual untuk mempercepat pemulihan atletnya agar atlet bisa melakukan latihan atau pertandingan selanjutnya dengan lebih baik karena dengan mengetahui dan memperhatikan metode-metode pemulihan dengan selektif sesuai dengan sifat individunya masing-masing sangat berpengaruh terhadap atlet, apalagi cabang olahraga dayung mempunyai nomor yang banyak.
2. Bagi para atlet maupun staf agar bisa melakukan teknik masase olahraga supaya bisa membantu rekannya yang setelah selesai pertandingan bisa dilakukan masase olahraga agar penurunan kadar asam laktat lebih cepat dan siap beraktivitas kembali apalagi ketika sedang melakukan pertandingan yang berjarak waktu yang cepat.
3. Bagi pembuat program latihan untuk memasukan program *recovery* masase manual didalam rancangan program latihan. Agar regenerasi organisme

sebagai dasar-dasar biologis untuk persiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi latihan berikutnya atau pertandingan bisa lebih baik.

4. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan tes ergometer dengan jarak dan waktu tes yaitu dengan jarak 400-800 meter dalam jangka waktu yang tidak melebihi 2 menit, karena dengan waktu dan jarak yang demikian, maka olahraga tersebut termasuk pada olahraga anaerob dominan.