

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa setiap kelompok setelah diberikannya *recovery* aktif lari dan kombinasi masase *plus* lari mengalami eliminasi laktat yang signifikan. Selain itu, terdapat eliminasi laktat yang signifikan pada setiap kelompok, nilai perbandingan eliminasi laktat antara metode *recovery* aktif lari dan kombinasi masase *plus* lari dan kontrol menyatakan adanya perbedaan yang signifikan. Secara dekriptif dapat dinyatakan bahwa *recovery* lari memiliki nilai eliminasi laktat yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Oleh karena itu, *recovery* lari lebih efektif dalam eliminasi laktat dibandingkan kombinasi masase *plus* lari dan kontrol.

B. Implikasi

Para pelatih ataupun para praktisi olahraga prestasi dianjurkan menerapkan metode lari dibandingkan kombinasi masase *plus* lari, setelah melakukan latihan atau kompetisi agar dapat menurunkan nilai akumulasi laktat.

C. Rekomendasi

Para peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk melanjutkan penelitian lebih luas mengenai metode *recovery* aktif menggunakan metode yang sama dengan memanipulasi durasi *recovery* lebih dari 15 menit. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dimodifikasi dengan jumlah sampel yang lebih besar.