## **BAB V**

## KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, dan hasil pengolahan serta analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa *ice massage* dan *cold water immersion* berpengaruh secara signifikan terhadap percepatan pemulihan pada kelelahan atlet dayung ditinjau dari kadar laktat darah dan tes *Visual Analog Scale* (VAS). Untuk hasil penelitian dari perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen (*ice massage* dan *cold water immersion*) dan kelompok kontrol didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap percepatan pemulihan pada kelelahan atlet dayung ditinjau dari kadar laktat dan tes *Visual Analog Scale* (VAS). Kelompok eksperimen yang diberi *ice massage* dan *cold water immersion* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan *cooling down* sesuai dengan program latihan yang ada, keduanya memberikan pengaruh yang sama terhadap percepatan pemulihan pada kelelahan atlet dayung ditinjau dari kadar laktat dan tes *Visual Analog Scale* (VAS).

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

- a. *Ice massage* dan *cold water immersion* dapat digunakan oleh pelatih dalam program *recovery* bagi atlet elit yang memiliki jadwal latihan lebih dari satu kali dalam sehari dan diberikan setelah latihan intensitas tinggi atau durasi yang lama.
- b. Untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan instrumen pengukuran laktat yang lebih akurat dan cepat untuk mengurangi kegagalan atau hasil yang bias saat penelitian.

- c. Tata cara pengambilan darah untuk mengukur kadar laktat perlu diketahui dengan baik dari penggunaan alat ukur laktat, waktu pengambilan, dan sebaiknya dilakukan oleh orang yang ahli pada bidang tersebut.
- d. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menambah aspek lain yang perlu diukur sebagai indikasi kelelahan dalam percepatan pemulihan seperti status hidrasi, denyut nadi, kapasitas aerobik, dan wellness questionare.
- e. Untuk peneliti selanjutnya apabila ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk meneliti saat program latihan berada pada intensitas tinggi dalam satu periodisasi program tersebut.