

BAB V

KESIMPULAN , IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Sport massage* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kadar laktat atlet putra
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Active recovery* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kadar laktat atlet putra
3. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Sport massage* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kadar laktat atlet putri
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Active recovery* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kadar laktat atlet putri
5. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan pengaruh *Sport Massage* dan *Active Recovery* Terhadap penurunan kadar laktat Atlet berdasarkan gender

5.2. Implikasi

Implikasi yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Sport massage* dan *Active recovery* dapat digunakan untuk membantu proses penurunan kadar laktat atlet
2. Bagi para pelatih maupun atlet yang ingin menggunakan metode *recovery* dalam upaya menurunkan kadar laktat atlet dapat menggunakan metode *sport massage* dan *active recovery* sebagai bahan acuan untuk mendapatkan penampilan pada saat bertanding secara maksimal

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ,maka penulis memberikan rekomendasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

Active Recovery dapat digunakan oleh atlit pada saat pertandingan terutama cabang olahraga beladiri yang memiliki waktu yang cukup singkat untuk mempersiapkan diri melaju ke babak selanjutnya Penggunaan *Active Recovery* lebih hemat ,mudah dan efisiensi dari pada metode pemulihan yang lain pada saat pertandingan karena tidak memerlukan fasilitator atau bantuan yang lain nya.