

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan melakukan metode *circulo massage* diketahui data rata-rata (*mean*) setelah futsal adalah 14.067 mmol/L, nilai tertinggi (*max*) adalah 15.2 mmol/L, dan nilai terendah (*min*) adalah 12.8 mmol/L. Dapat diketahui setelah dilakukannya metode *circulo massage* pada mahasiswa UKM Futsal terlihat perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 8.920 mmol/L, nilai tertinggi (*max*) adalah 9.8 mmol/L, dan untuk nilai terendah (*min*) adalah 8.1 mmol/L.

Dengan melakukan metode *swedian massage* diketahui data rata-rata (*mean*) setelah futsal adalah 14.147 mmol/L, nilai tertinggi (*max*) adalah 15.5 mmol/L, dan nilai terendah (*min*) adalah 13.2 mmol/L. Dapat diketahui setelah dilakukannya metode *swedian massage* pada mahasiswa Ukm Futsal terlihat perbedaan yaitu dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 9.747 mmol/L, nilai tertinggi (*max*) adalah 11.3 mmol/L, dan untuk nilai terendah (*min*) adalah 8.4 mmol/L.

Dari hasil pengujian diatas dapat kita ketahui bahwa metode *circulo massage* lebih cepat menurunkan kadar asam laktat dengan hasil nilai rata-rata (*mean*) adalah 8.920 mmol/L, sedangkan nilai rata-rata (*mean*) dari *swedian massage* adalah 9.747 mmol/L.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai pengaruh metode *circulo massage* dan *swedian massage* terhadap kadar asam laktat pada UKM Futsal Universitas PGRI Madiun, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Perpanjangan Waktu Pemantauan: Penelitian lebih lanjut disarankan untuk memperpanjang periode pemantauan kadar asam laktat setelah perlakuan. Ini akan membantu memahami efek jangka panjang dari *circulo massage* dan *swedian massage*.
2. Penggunaan Teknologi: Mempertimbangkan penggunaan teknologi seperti pemantauan secara real-time atau aplikasi ponsel untuk mengukur kadar asam laktat dan respons fisiologis lainnya dapat meningkatkan akurasi dan kemudahan pengumpulan data.
3. Kolaborasi dengan Ahli: Melibatkan ahli dalam bidang fisiologi olahraga dan terapi fisik dalam penelitian lanjutan untuk mendapatkan perspektif yang lebih mendalam dan hasil yang lebih valid.

Dengan memperhatikan saran-saran tersebut, diharapkan penelitian lanjutan dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan bermanfaat bagi pengembangan program pemulihan dan peningkatan performa atlet di UKM Futsal Universitas PGRI Madiun menggunakan metode *massage*.