

## **BAB V.**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *water cold immersion* terhadap penurunan kadar asam laktat atlet *hockey field*.

#### **B. Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Sangat dianjurkan kepada pelatih dan atlet untuk memahami pentingnya *water cold immersion* dalam menurunkan kadar asam laktat.
2. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang kadar asam laktat, disarankan untuk mencari variabel atau metode lain yang dapat menurunkan kadar asam laktat.