

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.