

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil keseluruhan “Tingkat Pemahaman *Recovery* Atlet Bolatangan Kabupaten Sumenep” mendapatkan hasil skor 2,70 untuk atlet putra dan 2,75 untuk atlet putri mendapatkan kriteria baik ; tingkat pemahaman *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 3,07 untuk atlet putra dengan kategori baik dan 2,87 untuk atlet putri dengan kriteria baik. Tingkat pemahaman proses *recovery* atlet bolatangan kabupaten sumenep mendapatkan hasil skor 3,16 untuk putra dengan kriteria baik dan 3,26 untuk putri dengan kriteria sangat baik. Tingkat pemahaman pola makan dan teknik pemulihan *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 2,3 untuk atlet putra dengan kriteria kurang dan 2,43 untuk atlet putri dengan kriteria baik. Tingkat pemahaman pola istirahat dan pengetahuan tentang nutrisi atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 2,6 untuk atlet putra dengan kriteria kurang dan 2,7 untuk atlet putri dengan kriteria kurang. Tingkat pemahaman pemulihan penting bagi atlet dan tanda-tanda overtraining mendapatkan hasil skor 2,4 untuk atlet dengan kriteria kurang dan 2,53 untuk atlet putri dengan kriteria baik.

#### **B. Saran**

Menurut hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, sebaiknya bagi peneliti selanjutnya lebih mengembangkan, memperluas ruang lingkup

penelitian, serta ada pembaharuan pada poin-poin *recovery* agar didapat penelitian dan temuan yang terbaru.