

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dijabarkan dan diperkuat dengan data dari kerangka teoritis, data penelitian yang telah dilakukan, dan juga analisis data yang sudah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh penurunan kadar cairan tubuh atlet pada kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V setelah melakukan gerakan seni tunggal dengan rata-rata kehilangan cairan tubuh sebesar 264 ml.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah ada, beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Kepada seluruh atlet dan pelatih pencak silat agar dapat memperhatikan pengeluaran dan pemasukan cairan tubuh atlet pada saat pertandingan.

2. Perlunya air mineral atau cairan yang harus diminum setelah melakukan gerakan seni tunggal agar dapat memulihkan kondisi tubuh dengan jumlah 1,2 - 1,5 kali berat cairan yang hilang, yaitu sekitar 316,8 - 396 ml.
3. Bagi para peneliti selanjutnya agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti waktu, cuaca, suhu lingkungan, jumlah cairan yang terdapat dalam tubuh serta kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.