

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Efek kerja loncat tali selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan kadar cairan dalam tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Dengan rata-rata penurunan kadar cairan dalam tubuh sebesar 940 ml dan nilai t-hitung sebesar 13,23.
2. Efek kerja jogging selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan kadar cairan dalam tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Dengan rata-rata penurunan kadar cairan dalam tubuh sebesar 546 ml dan nilai t-hitung sebesar 10,30.
3. Kerja loncat tali lebih banyak mengeluarkan cairan tubuh sebanyak 394 ml dibanding dengan kerja jogging dengan nilai t-hitung kedua variabel sebesar 4,26.

B. Saran

1. Perlunya pengaturan cairan yang masuk sebelum melakukan olahraga personal hingga saat berolahraga tubuh dapat mengatur suhu tubuh dalam keadaan yang seimbangan.
2. Perlunya pengaturan cairan yang masuk sesudah berolahraga sebagai upaya mencegah terjadinya dehidrasi.

3. Mensosialisasikan kepada seluruh siswa dan masyarakat umum bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk mengontrol kadar air dalam tubuh.
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu, jumlah cairan yang terdapat pada tubuh serta bagian-bagian cairan yang terdapat dalam tubuh serta kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.