

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Terdapat efek kerja olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) terhadap kehilangan cairan tubuh pada member 20Fit SCBD.

B. Saran

Setelah selesai melakukan penelitian, maka penulis dapat menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Melakukan rehidrasi setelah olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang supaya keadaan cairan tubuh tetap seimbang.
2. Untuk peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian seperti ini, harap memperhatikan faktor-faktor eksternal lainnya, seperti keadaan lingkungan, suhu ruangan dan kelembapan udara.
3. Untuk para masyarakat yang sibuk dengan rutinitas setiap harinya, olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) dapat dijadikan referensi untuk berolahraga secara efektif dan efisien.