

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan dari total 16 sampel pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun, terdapat 14 pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun (87.5%) yang memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 2 pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun (12.5%) yang memiliki pengetahuan cukup baik.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil data yang sudah diperoleh peneliti, maka peneliti dapat mengemukakan saran dan pendapat yang sekiranya dapat bermanfaat bagi pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun. Berikut saran dari peneliti :

1. Liga Pertamina usia 16 tahun dapat memberikan pengetahuan atau materi-materi ajar tentang olahraga, khususnya tentang dehidrasi kepada pelatih peserta liga khususnya pada pencegahan dehidrasi.

2. Pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun dapat memberikan pengetahuan atau materi-materi ajar tentang olahraga, khususnya tentang dehidrasi kepada atletnya.
3. Pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun secara mandiri terus menerus meningkatkan wawasan mengenai dehidrasi.
4. Pelatih sekolah sepakbola peserta Liga Pertamina usia 16 tahun agar lebih mengetahui tentang pencegahan dehidrasi untuk mengembangkan kualitas dirinya saat melatih atletnya.
5. Pelatih mempertimbangkan keadaan dehidrasi atlet dalam membuat jadwal latihan dan pertandingan.
6. Bagi para peneliti terutama mahasiswa olahraga yang ingin mengambil permasalahan yang sama, agar mengembangkan penelitian tentang Pengetahuan Dehidrasi bagi pelatih sekolah sepakbola.