

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang terdapat di bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kehilangan cairan tubuh pada anggota gym Soemantri Brodjonegoro setelah melakukan aktivitas senam *aerobik* selama 45 menit dengan rata-rata kehilangan cairan tubuh sebesar 1005 ml.

B. SARAN

1. Perlunya pengaturan cairan yang masuk sebelum olahraga secara personal hingga saat berolahraga tubuh dapat mengatur suhu badan dalam keadaan yang seimbang.
2. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu, jumlah cairan yang terdapat dalam tubuh serta bagian – bagian cairan yang terdapat dalam tubuh serta kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.
3. Mensosialisasikan kepada seluruh mahasiswa fakultas olahraga khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam

melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk mengontrol kadar air dalam tubuh.

4. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya dibuat lebih spesifik antara cairan intarsel dan ekstra sel yang terdapat dalam tubuh

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono, Pengantar Statistik Pendidikan (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada 2008)
- Arie S.Sutopo dan Alma Permana Lestari, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar (Jakarta: FIK UNJ, Edisi 2/2001)
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Permana Lestari, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja. (Jakarta:FIK UNJ, 2002)
- Dede Kusuma, FFAC, Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung. (Jakarta: FKUI,1997)
- Endang Sudibyo, Latar Belakang Manfaat Dan Penyajian Aerobik Dance Sebagai Bagian Dari General Gymnastic, Makalah HUT PKO VII. (Jakarta: 1988)
- Hertog Nursanyoto, dkk. Ilmu Gizi (Zat Gizi Utama). PT. Golden Terayon Pers. (Jakarta: 1992)
- Lynne Brick, Bugar dengan Senam Aerobik, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2001)
- Marta Dinata. Pakar Aerobik & Olahraga dari Universitas Lampung. Cerdas jaya. (Jakarta: 2010)
- Marsetyo, Med. Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja). Rineka Cipta. (Jakarta: 1991)
- S.Nasution, Metodelogi Research. (Jakarta: Bumi aksara, 2002)
- Per-Olof Astrand, M. D dan Kaare Rodahl. Text Book of Work Physiology International Student Edition. (Sidney. 1970)
- Sadoso Sumosardjono, Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga.(Jakarta:Gramedia,1986)
- Sunita Almatsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. (Jakarta: 2009)
- Tudor. O. Bempa, Theory And Methodology Of Training. Jakarta: Terjemahan)
- Widaninggar W, Pedoman Dan Modul Penataran dan Pelatihan Fitness Centre Tingkat Dasar, (Jakarta:Depdikbud, pusat kesehatan jasmani dan reaksi,1997)

Yusuf Adisasmita, dkk. Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia (Jakarta: Kantor Menpora. 1999)

http://www.promosi_kesehatan.com/?act=tips&id=139&pg=3 diakses pada tanggal 23 Mei 2012

<http://organisasi.org/fungsi-cairan-tubuh-manusia-gejala-dehidrasi-dan-cara-mengatasi-kehilangan-cairan-tubuh> diakses pada tanggal 28 Mei 2012 pukul.19.25

<http://kesehatan.kompasiana.com/group/medis/2010/01/06/rumus-untuk-kebutuhan-cairan-tubuh/> diakses pada 15 Mei 2012 pukul.19.53

<http://medicastore.com/forum/viewtopic.php?f=6&t=1132> diakses pada 28 september 2012 pukul 09:03

<http://www.anneahira.com/jenis-minuman.htm> diakses pada tanggal 28 september 2012 pukul 09.16 WIB