

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efek kerja jogging selama 45 menit terhadap penurunan kadar cairan tubuh pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 86 Jakarta.

B. Saran

1. Perlunya melakukan hidrasi terlebih dahulu sebelum melakukan jogging selama 45 menit untuk mencegah terjadinya dehidrasi yang berlebih.
2. Perlunya melakukan rehidrasi cairan yang hilang sesudah melakukan aktifitas jogging selama 45 menit sebagai upaya mengganti cairan yang hilang saat melakukan jogging selama 45 menit.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti perbedaan waktu, dan kesiapan para peserta penelitian saat melakukan tes.