

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Ada perbedaan yang tidak signifikan jumlah kadar elektrolit pada Kalium dan Klorida antara pre-test dan post – test. Sedangkan ada perbedaan yang bermakna (signifikan) jumlah elektrolit antara pretest dan posttest pada kadar elektrolit Natrium.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka penelitian menyarankan :

1. Kepada para pelaku olahraga, mahasiswa, penulis dan khusus nya atlet hockey unimed disarankan agar memperhatikan kadar neutrofil dalam darah sebelum melakukan aktifitas fisik maksimal.
2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap kadar elektrolit disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi ataupun perbandingan agar penelitian selanjutnya mendapat hasil yang maksima.