

ABSTRAK

POPY MUTIA PRATIWI. NIM : 6153210022. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status *Hidrasi Atlet Badminton* PBSI MEDAN. (Pembimbing Skripsi : Fajar Apollo Sinaga, S.Si., M.Si, Apt AIFO) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi atlet PBSI Medan. Penelitian ini dilakukan di Lab Fisik Universitas Negeri Medan dan menggunakan metode eksperimen. Sampel berjumlah 6 orang ditetapkan berdasarkan *purposive sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dimana tiap kelompok berjumlah 3 orang. Pembagian kelompok berdasarkan hasil Bleep test pengukuran VO₂Max. Untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi maka diberikan 500 ml.

Hasil data penelitian pre test dan post test yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. penelitian ini dilakukan dengan mengukur berat badan, berat jenis urin, dan warna urin setelah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas 60%. Berdasarkan hasil dari perhitungan *wilcoxon signed ranked* berat badan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi atlet PBSI Medan sebesar 0.109 dimana lebih dari batas kritisi penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis menolak H_a. Dan hasil pengukuran melalui berat jenis urin diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi atlet PBSI Medan melalui perhitungan *wilcoxon signed ranked* dengan nilai 0,180 lebih dari batas kritisi penelitian 0,05. Dan hasil pengukuran warna urin memperoleh hasil hipotesis bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi atlet PBSI Medan dengan nilai perhitungan uji *wilcoxon signed ranked* sebesar 0,017 dimana kurang dari batas kritisi penelitian 0,05 sehingga H₀ menerima.

Kata kunci : Berat Badan, Berat Jenis Urin, Warna Urin, Air kelapa Muda