

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi melalui berat badan atlet Badminton PBSI Medan.
2. Terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi melalui berat jenis urin Atlet PBSI Medan
3. Terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat status hidrasi melalui warna urin.

B. Saran

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

1. Kepada para Atlet Badminton PBSI Medan disarankan untuk mengkonsumsi air kelapa muda untuk mengatasi dehidrasi dalam tubuh sehingga mampu mengganti cairan tubuh setelah berolahraga.
2. Kepada para insan olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari mengkonsumsi air kelapa muda dalam menggantikan mineral dan ion tubuh yang hilang melalui keringat, selama berolahraga maupun aktivitas lainnya.