

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Karakteristik subjek tidak adanya perbedaan variabel usia, BB, dan TB. Penelitian dimulai dengan keadaan subjek yang setara antar kelompok.
2. Terdapat perbedaan status hidrasi atlet sepak bola SSB Generasi Sampali sebelum dan sesudah diberikan minuman isotonik Pocari Sweat, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$).
3. Terdapat perbedaan status hidrasi atlet sepak bola SSB Generasi Sampali sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$).
4. Hasil uji Mann-Whitney delta skor menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan secara statistik antara kedua perlakuan ($p = 0,341$). Kedua perlakuan pada dasarnya memberikan efek yang hampir setara terhadap peningkatan status hidrasi atlet, namun air kelapa muda menunjukkan sedikit peningkatan lebih besar secara rata-rata. Oleh karena itu, air kelapa muda maupun isotonik dapat dijadikan alternatif alami yang efektif dan layak digunakan sebagai minuman rehidrasi pasca latihan.

5.2 Saran

Didasari oleh hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan :

1. Bagi pelatih dan atlet, baik air kelapa muda maupun minuman isotonik dapat digunakan sebagai pilihan rehidrasi setelah latihan. Namun, air kelapa muda sebagai minuman alami yang efektif, terjangkau, dan aman dikonsumsi secara rutin, dapat dijadikan alternatif utama dalam mendukung pemulihan cairan tubuh atlet, khususnya di daerah dengan ketersediaan kelapa yang melimpah
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengendalian lebih lanjut terhadap kondisi status hidrasi awal subjek sebelum perlakuan, agar variasi kondisi awal lebih beragam dan hasil yang diperoleh lebih menggambarkan efektivitas perlakuan secara menyeluruh. Pengontrolan asupan cairan sebelum latihan dan kondisi lingkungan juga dapat menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan.
3. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk menyertakan variabel tambahan, seperti kadar elektrolit tubuh, frekuensi buang air kecil, dan tingkat kelelahan subjektif, agar gambaran efektivitas air kelapa muda dalam rehidrasi tubuh dapat dianalisis lebih komprehensif.
4. Disarankan untuk menggunakan metode pengukuran hidrasi yang lebih beragam dan objektif, seperti pengukuran osmolalitas urin atau volume urin, guna mendukung validitas hasil pengukuran berat jenis urin.