

## ABSTRAK

**Rifki Josmar Simanullang. “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan”.(Pembimbing: Rosmaini Hasibuan) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan berjumlah 14 orang. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan yaitu eksperimen dan kelompok kedua kontrol. Untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat status hidrasi maka diberikan sebanyak 500 ml setelah melakukan aktifitas olahraga selanjutnya digunakan statistik, Data yang telah dikumpulkan dari pre test dan post test dianalisis dengan menggunakan statistik korelasi *Spearman's rho*,  $\alpha = 0,05$  dengan uji normalitas dan uji homogenitas, maka ada persyaratan yang harus dipenuhi. Diataranya adalah bahwa sampel harus dilakukan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* karna metode berskala ordinal, untuk itu sebelum melakukan pengolahan data, data kuantitatif yang akan dianalisis, perlu disusun dalam bentuk ranking. Pengujian sampel menggunakan SPSS dengan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ( Sopiudin, edisi 6: 2014),

Hasil analisis dengan *Spearman's rho* menunjukkan bahwa:  $p$  hitung (0,730)  $>$   $p$  tabel (0,291) nilai probalitas ( $p > 0,05$ ), maka data yang diperoleh merupakan data yang signifikan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa air kelapa muda berpengaruh signifikan terhadap tingkat status hidrasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: Terdapat Pengaruh signifikan Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Kata Kunci : *Air Kelapa Muda , Status Hidrasi*