

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tidak terdapat Pengaruh yang signifikan Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut :

1. Adanya kepedulian mahasiswa olahraga untuk mengkonsumsi minuman – minuman alami sebagai minuman olahraga yang lebih baik untuk meningkatkan status hidrasi tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga.
2. Kiranya ada pengembangan penelitian lebih lanjut tentang air kelapa yang digunakan untuk peningkatan performa atlet.
3. Untuk peneliti di bidang olahraga agar memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi tingkat status hidrasi yang di ukur melalui kadar warna urin berupa, tidak mengkonsumsi obat – obatan, tidak sedang memakan makanan atau meminum – minuman yang berwarna pekat.