

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman air nira aren (*arenga pinnata merr*) terhadap rehidrasi didalam tubuh dilihat dari hasil peningkatan penimbangan berat badan setelah melakukan aktivitas submaksimal pada Mahasiswa C Reguler Angkatan 2016 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2021. Sedangkan pengukuran yang dilakukan dengan tes urine tidak ada pengaruh minuman air nira aren terhadap status rehidrasi setelah melakukan aktivitas fisik submaksimal dihitung menggunakan uji t.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para mahasiswa calon peneliti terutama kepada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan apabila ingin melakukan penelitian sebaiknya dilakukan dengan baik dan benar terlebih perlakuan terhadap sampel, agar sampel tersebut terkontrol pola makan sampel dan aktivitas yang dikerjakan.
2. Kepada para calon peneliti, apabila ingin melakukan penelitian sebaiknya dilakukan pemilihan sampel yang sesuai, agar tidak mengganggu proses penelitian yang dilakukan.