

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan perubahan status hidrasi di lihat dari warna urine dan berat jenis urine pada pemain Basket UKM BOLA BASKET UPI putra.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan keadaan Indeks Kelelahan menurut pemberian jenis minuman Air kelapa dan Minuman Isotonik pada pemain Basket UKM BOLA BASKET UPI putra.
- 3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan keadaan Kadar Gula Darah menurut pemberian jenis minuman ( Air kelapa, Minuman Isotonik dan Air putih ) pada pemain Basket UKM BOLA BASKET UPI putra.
- 4) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan keadaan Indeks Kelelahan pemain basket menurut pemberian jenis minuman ( Air kelapa, Minuman Isotonik dan Air putih ) pada pemain Basket UKM BOLA BASKET UPI putra.
- 5) Terdapat perbedaan yang signifikan keadaan Kadar Gula Darah pemain basket menurut pemberian jenis minuman ( Air kelapa, Minuman Isotonik dan Air putih ) pada pemain Basket UKM BOLA BASKET UPI putra.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Implikasi

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket.

- 1) Bagi Atlet

Dapat menjadikan hasil ini sebagai masukan agar dapat lebih memperhatikan konsumsi atau asupan cairan yang disesuaikan dengan kebutuhan cairan di dalam tubuh, terutama saat atlet sedang latihan atau

bertanding yang membutuhkan asupan cairan lebih banyak daripada aktivitas sehari-hari.

Sebagai acuan untuk mengontrol kemampuan fisik dalam pertandingan supaya tidak memaksakan bermain ketika sudah mencapai batas maksimal atau lelah.

## 2) Bagi pelatih

Memberi pengarahan kepada atlet tentang bagaimana kebutuhan cairan atletnya supaya ketika dalam keadaan dehidrasi atlet mampu menjaga keseimbangan cairannya ke kondisi hidrasi optimal.

Memberikan pengarahan kepada atletnya tentang bagaimana kondisi fisik atletnya supaya ketika dalam keadaan lelah atlet mampu menjaga kondisi fisiknya ke pemulihan kondisi yang prima.

### **5.2.2 Rekomendasi**

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya di antaranya:

- 1) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang serupa, agar lebih memperhatikan jumlah sampel dalam penelitian, lamanya waktu pemberian minuman, dan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi terhadap status hidrasi.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/ Departemen/Fakultas agar mampu membantu dan memotivasi mahasiswa untuk mencapai tujuan meningkatkan kompetensi lebih baik lagi.
- 3) Peneliti merekomendasikan agar melakukan penelitian dengan memperluas menggunakan sampel pada penelitian baik atlet maupun non atlet.
- 4) Peneliti selanjutnya di harapkan dapat memotivasi sampel dengan baik agar dapat konsisten dengan program penelitian yang di telah di berikan.