

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus semangka dan minuman isotonik dapat mencegah dehidrasi atlet futsal, akan tetapi tidak ada perbedaan pengaruh pemberian jus semangka dan minuman isotonik terhadap status hidrasi. Jus semangka bisa dijadikan sebagai alternatif lain untuk digunakan sebagai minuman pada saat berolahraga.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh dari kedua *treatment* terhadap status hidrasi atlet futsal. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Implikasinya adalah sebagai berikut :

Penjelasan dan instrumen pengukuran status hidrasi dapat digunakan sebagai acuan untuk sampel yang lebih umum seperti masyarakat yang notabennya bukan atlet. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana menjaga status hidrasi dan menghindari terjadinya dehidrasi sebagai alat untuk memudahkan diri mengetahui tingkat hidrasi khususnya pada atlet. Tidak ada perbedaan pengaruh pemberian jus semangka dan minuman isotonik terhadap status hidrasi, maka dari itu hasil penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan dan masukan untuk mengkonsumsi jus semangka yang berasal dari bahan alami sebagai minuman olahraga.

#### **5.3 Rekomendasi**

Dari uraian implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti yang sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan status hidrasi. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya diantaranya :

- 1) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang serupa, agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat

**Lutvida Hesti Rismawati, 2018**

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN MINUMAN ISOTONIK TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

mempengaruhi status hidrasi seperti banyaknya minum yang harus diberikan kepada sampel ketika latihan, waktu yang tepat pada saat memberikan minuman ketika latihan dan status gizi yang terlebih dahulu harus diketahui.

- 2) Peneliti merekomendasikan agar melakukan penelitian dengan memperbanyak penggunaan sampel dan memperluas sampel pada penelitian baik atlet maupun non atlet.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat bersikap tegas dan dapat memotivasi sampel dengan baik agar dapat berkonsisten dengan program penelitian yang telah diberikan.

Peneliti merekomendasikan agar lembaga AFKOT (Asosisasi Futsal Kota Cimahi) untuk lebih memperhatikan asupan cairan ketika latihan sedang berlangsung

**Lutvida Hesti Rismawati, 2018**

*PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN MINUMAN ISOTONIK TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET FUTSAL*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)