

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Tidak ada perbedaan status hidrasi atlet sepak bola sebelum diberikan *cipori* dibandingkan dengan air putih ( $P = 0,844 > 0,05$ )
2. Tidak ada perbedaan status hidrasi atlet sepak bola setelah diberikan *cipori* dibandingkan dengan air putih ( $P = 0,449 > 0,05$ )
3. Tidak ada perbedaan efektivitas pemberian *cipori* dibandingkan dengan air putih terhadap peningkatan status hidrasi ( $P = 0,844 > 0,05$ ). Namun ada peningkatan status hidrasi sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan sebesar 0,69% lebih besar dari kelompok kontrol yaitu 0,59%.

#### B. Saran

1. Bagi peneliti berikutnya
  - a. Penambahan durasi latihan *endurance* selama 90 menit yang menggambarkan aktivitas fisik atlet sepak bola selama pertandingan
  - b. Pengukuran status hidrasi menggunakan parameter lain seperti penurunan berat badan, osmolalitas urine, osmolalitas plasma, dan volume plasma.
2. Bagi atlet dan pelatih

*Cipori* dapat dijadikan alternatif minuman untuk pencegahan dehidrasi. Atlet sepak bola sebaiknya perlu memperbaiki pengaturan asupan cairan terutama saat pertandingan maupun latihan agar terhindar dari kondisi dehidrasi dan untuk mencapai prestasi yang optimal.