

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pemberian minuman isotonik “SALIM” lebih baik dalam menjaga status hidrasi atlet sepak bola dibandingkan pemberian air putih.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi atlet dan pelatih

Minuman isotonik “SALIM” dapat dijadikan alternatif minuman untuk mencegah dehidrasi. Pelatih dapat mengedukasi para orang tua mengenai pentingnya asupan cairan sebelum, selama, dan sesudah baik latihan maupun pertandingan untuk menjaga status hidrasinya sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

##### 2. Bagi peneliti berikutnya

- a. Mengontrol semua atlet dalam kondisi *endurance*.
- b. Memperhatikan faktor-faktor perancu yang mempengaruhi status hidrasi seperti suhu tubuh dan kondisi lingkungan.