

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pemberian air kelapa kemasan setelah jogging 30 menit dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan. Dengan rata-rata penurunan 38,6 bpm dan nilai t-hitung sebesar 13,84.
2. Pemberian minuman isotonik kemasan setelah jogging 30 menit dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan. Dengan rata-rata penurunan 27 bpm dan nilai t-hitung sebesar 7,44.
3. Pemberian air kelapa kemasan setelah jogging 30 menit memberikan pengaruh 116 lebih banyak dibanding dengan minuman isotonik kemasan dengan t-hitung 2,4733.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada seluruh pelaku olahraga dapat memperhatikan minuman apa yang perlu dikonsumsi untuk mengembalikan denyut nadi pemulihan.
2. Air kelapa dapat menjadi salah satu alternatif yang baik untuk dikonsumsi setelah berolahraga dalam waktu yang lama.
3. Penelitian dapat dilakukan dengan air kelapa asli, namun dengan proses penanaman hingga pengambilan air kelapa yang ketat, sehingga tidak ada perbedaan kandungan air disetiap buahnya.
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa sebaiknya, melakukan dengan treatment yang berbeda, aktifitas fisik yang berbeda dan membuat perbandingan mengenai pemberian air kelapa kemasan terhadap denyut nadi pemulihan pada jenis kelamin yang berbeda atau kategori umur tertentu.
5. Walaupun baik dikonsumsi setelah jogging, namun minuman olahraga seperti minuman isotonik kemasan serta air kelapa kemasan harus dikonsumsi sesuai kebutuhan. Untuk menghindari gangguan yang terjadi akibat kelebihan elektrolit termasuk kalium.