

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat konsumsi cairan pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 2882,8ml dan putri 2814,1ml.
2. Jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 3705,74ml dan putri 3593,59ml.
3. Tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 134% dan putri 133%..
4. Atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta yang mengkonsumsi minuman isotonik tidak ada dan putri 10 orang.
5. Jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta tidak ada dan putri rata-rata 1905ml.
6. Jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta tidak ada dan putri Pocari Sweat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi bolavoli PPLP DKI Jakarta , yaitu :

1. Diharapkan untuk pelatih tetap menjaga tingkat kecukupan cairan dari atletnya.
2. Diharapkan untuk pelatih serta semua pihak yang ada di kepengurusan bolavoli PPLP DKI Jakarta untuk mensosialisasikan pentingnya cairan tubuh.
3. Diharapkan untuk pelatih, atlet, serta semua pihak yang ada di kepengurusan bolavoli PPLP DKI Jakarta mensosialisasikan tentang minuman berisotonik sebagai minuman pengganti mineral tubuh yang hilang saat berolahraga beserta dampak pengkonsumsiannya.
4. Diharapkan untuk seluruh instansi yang berhubungan langsung dengan tim bola voli PPLP DKI Jakarta untuk membantu mengontrol asupan gizi atlet guna peningkatan prestasi.