

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Terdapat perbedaan yang bermakna pada fungsi *alerting* sebelum dan sesudah rehidrasi dengan minuman isotonik.
- b. Terdapat perbedaan yang bermakna pada fungsi *orienting* sebelum dan sesudah rehidrasi dengan air mineral.
- c. Atensi pada fungsi *alerting* kelompok yang mendapat rehidrasi minuman isotonik lebih baik daripada kelompok yang mendapat air mineral.

7.2 Saran

- a. Pada penelitian ini diketahui adanya pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik terhadap peningkatan atensi sehingga minuman isotonik dapat dipilih dalam upaya rehidrasi setelah olahraga sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan atensi lebih seperti belajar.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik dengan sampel yang lebih banyak.
- c. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik dengan metode pengukuran atensi yang berbeda.