
MANFAAT AIR KELAPA MUDA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA DEWASA AWAL

Syahrul I.¹, Ahmad², Husnani Aliah³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

²Universitas Muhammadiyah Palopo

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya terhadap aktivitas fisik sehari-hari. Menurut. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh air kelapa terhadap kebugaran jasmani orang dewasa awal. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan eksperimen. nilai minimum dan maksimum yakni sebesar pretest .29, post test .41, mahasiswa dengan nilai terbesar (maksimum) pretest 6.59, dan post test . 5.05, sedangkan atlet nilai terkecil (minimum) pretest 6.30, dan post test 5.46. Rata-rata nilai atau mean dari 12 total sampel dengan standar deviasi pre test .08702, dan post test .15059. kesimpulan berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: *Pretest* diperoleh nilai rata-rata 6.4283, *posttest* diperoleh nilai rata-rata 5.1867, Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh air kelapa terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Manfaat Air Kelapa, Kebugaran Jasmani, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Air kelapa muda sangat bermanfaat bagi tubuh karena air kelapa memiliki kandungan nutrisi yang bisa mencegah kerusakan sel tubuh, sehingga air kelapa sangat erat kaitannya dengan peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan (Mahfud et al., 2020). Menurut (Sakti Rumpoko et al., 2022). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan erat

Correspondence author: Husnani Aliah, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

Email: hugnani@umpalopo.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

kaitannya dengan aktifitas sehari-hari untuk mengukur kebugaran fisik dan psikis yang paling penting adalah pengukuran daya tahan kardiorespirasi atau kardiovaskuler.

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya terhadap aktivitas fisik sehari-hari. Menurut (Safaringga & Herpandika, 2018). Masing-masing orang mempunyai kegiatan fisik yang berbeda, sehingga kebugaran jasmaninya pun berbeda. Semakin banyak melakukan aktifitas fisik maka tingkat kebugaran jasmani pasti tambah meningkat. Faktor yang mempengaruhi antara lain adalah sumber makanan, istirahat, aktivitas fisik dan latihan, lingkungan, perekonomian dan sebagainya (Henjilito, 2019). Menurut (Nugrahaeni, H.D., Marijo., 2017) Kebugaran jasmani merupakan fungsi tubuh yang dapat menyesuaikan aktivitas terhadap keadaan yang harus diatasi secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berkelanjutan.

Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam sehari-hari bisa membutuhkan energi yang besar, dikarenakan dalam melakukan aktivitas terdapat gerakan yang kompleks serta rumit sehingga kebutuhan energi dalam tubuh pun meningkat (Setiaputri et al., 2017). Salah satu komponen kebugaran jasmani ialah daya tahan kardiovaskuler yaitu kemampuan daya tahan kardiovaskuler tubuh dengan melibatkan kerja jantung dan paru-paru untuk menancarkan sirkulasi darah, oksigen, dan nutrisi sampai tingkat sel-sel jaringan ke seluruh tubuh dalam waktu yang lama (Febrianta, 2015). Menurut (Made, 2020). Kebugaran tubuh atau jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari, minimal harus memiliki daya tahan tubuh yang selalu mendukung aktifitas sehingga seseorang dapat terus menjaga kesehatan tubuhnya.

Keutamaan menjaga kebugaran jasmani untuk orang dewasa maupun bagi diri sendiri ialah mampu menjaga daya tahan tubuh serta dapat memberikan manfaat untuk jenjang pendidikan. (Mahfud et al., 2020). Peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan pembinaan untuk siswa

sehingga menunjang keberhasilan pembelajaran yang efisien serta efektif melalui pendidikan jasmani disekolah. (Wulandari & Jariono, 2022). Kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga stamina, alangkah baiknya mengetahui resikonya ketika kurang menjaga daya tahan tubuh. apabila kesehatan tubuh dan jasmani tidak dijaga, banyak penyakit yang akan kita hadapi dimasa tua yang akan datang.

Kalangan masyarakat masih tidak menyadari pentingnya hidup yang sehat dan menjaga keseimbangan tubuh. Untuk menjaga kesehatan tubuh dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas yang bertahap dengan yang lebih muda dilakukan (Majid, 2020). Minuman yang mempunyai kandungan elektrolit dengan karbohidrat yang telah memadai akan mempertahankan homostasis, mencegah masalah kesehatan, serta mengoptimalkan penampilan. (Tih et al., 2016). Asupan cairan yang adekuat melalui air minum sangat penting agar performa optimal. Asupan cairan untuk olahraga alami paling tepat yaitu minum air kelapa muda yang mempunyai kandungan gizi seperti karbohidrat, klorida, natrium, dan kalium.

Air kelapa muda banyak digunakan sebagai obat-obatan tradisional. Airnya dipercaya sangat manjur akan mengurangi racun. Pada buah kelapa yang muda terkandung air yang banyak dan daging buahnya yang sedikit. Air kelapa muda bersifat steril mengandung kandungan gizi yang bagus untuk tubuh, jika diambil secara aseptis (Winarno, F.,2014). Menurut (Lingga L., 2012) air Kelapa merupakan cairan endosperm pada kelapa sebelum berubah menjadi daging buah. Air Kelapa adalah cairan steril yang bersih tidak di cemari bahan kimia selain zat alami yang terkandung di dalam buah kelapa mempunyai rasa manis, kaya enzim, asam amino dan mineral serta zat fitohormon yang membuatnya sempurna. Zat-zat tersebut yang membuat air kelapa menjadi minuman energi yang alami sesuai dengan kebutuhan energi tubuh (Afriawindi, 2019). Kelapa adalah tumbuhan yang semua bagiannya dimanfaatkan masyarakat luas terutama buah kelapa yang terdiri dari daging buah dan airnya. Sebagian masyarakat mengonsumsi air kelapa hanya minuman untuk menghilangkan dahaga,

padahal air kelapa mempunyai kandungan gizi tinggi seperti kalium, natrium, vitamin dan asam amino esensial yang berguna untuk kesehatan. Kandungan seperti zat besi berjumlah 17 ppm atau 2 mg/100 g terkandung dalam air kelapa muda mempunyai peran penting untuk menjaga kesehatan pada tubuh agar tidak mudah mengalami kelelahan (Sri ayu Arianti, 2020).

Air kelapa muda mengandung berbagai zat gizi, yaitu karbohidrat 7,27%, protein 0,2%, lemak 0,15%, gula, elektrolit, vitamin dan hormon pertumbuhan serta asam amino. Gula yang terkandung yaitu glukosa, fruktosa, sukrosa, serta sorbitol. Gula itupun yang mengakibatkan air kelapa muda lebih manis dari air dari kelapa tua (Onifade, 2003 dalam (Hasibuan et al., 2018)). Air kelapa tua hanya mengandung beberapa vitamin dalam jumlah kecil, yaitu kandungan riboflavin 0,01 mg/100 ml, asam panthotenat 0,52 mg/100 ml, vitamin C hanya 0,7-3,7 mg/100 g air buah kelapa, biotin 0,02 mg/100 ml, asam nikotinat 0,64 mg/100 ml, dan asam folat hanya 0,003 mg/100 ml (Pambayun, 2002 dalam (Febriani, 2022)). Air kelapa mengandung mineral seperti kalium dan natrium. Zat-zat tersebut diperlukan untuk proses metabolisme pembentukan kofaktor enzim-enzim ekstraseluler oleh bakteri pembentuk selulosa (Pambayun, 2002 dalam (Afriawindi, 2019)).

Semakin tua buah kelapa, semakin kurang volume air kelapanya disebabkan karena kebutuhan buah kelapa untuk melakukan respirasi dan transpirasi. Menurut (Tarwoto et al., 2018). kelapa adalah salah satu tumbuhan tropis dan subtropis yang mempunyai berbagai macam manfaat dari daging buah yang mengandung asam amino esensial dan asam lemak yang bermanfaat bagi tubuh serta bagus untuk penurunan lemak saat beraktifitas olahraga dengan bermacam zat gizi didalamnya air kelapa muda dapat dijadikan minuman kesehatan untuk dikonsumsi sehari-hari. Adapun manfaat air kelapa muda untuk kesehatan yaitu, menralisir racun, menyembuhkan demam berdarah, melancarkan pencernaan, mencegah batu ginjal, dan melancarkan sirkulasi darah (Sintiya, 2022). Dengan VO_2^{max} menggambarkan jumlah oksigen maksimum pada air kelapa per satuan waktu oleh seseorang selama beraktifitas, dengan aktifitas latihan

yang makin lama semakin bertambah sampai mengalami kelelahan. Nilai VO₂max menggambarkan volume penyebaran oksigen maksimal dari otot ke mitokondria dalam memproduksi energi.

Orang dewasa dengan daya tahan tubuh yang tinggi mempunyai nilai VO₂max cukup tinggi serta dapat melakukan aktifitas fisik lebih kuat dibandingkan atlet yang mempunyai daya tahan rendah (Nasution, 2020). Pada saat tubuh yang sedang mengalami kekurangan cairan akan menyebabkan bibir kering, kelelahan, kulit kering, sakit kepala, bahkan pingsan. Jika dehidrasi berlangsung lama, tubuh akan mencapai batasnya begitu 20% air di dalam tubuh hilang, semua organ di dalam tubuh tidak akan berfungsi dengan baik sehingga dapat mengakibatkan kematian. Air merupakan mineral yang sangat penting bagi metabolisme, termoregulasi, kognisi, dan keseluruhan fungsi homeostasis fisiologi. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat erat dengan manusia, dalam berolahraga tidak semuanya dapat menimbulkan dampak jika mengonsumsi air kelapa muda setiap beraktivitas olahraga yang positif bagi tubuh manusia.

Masa dewasa awal adalah transisi dari masa remaja yang masih menjalani kehidupan tanpa memikirkan beban hanya mengikuti kesenangan menuju masa yang sulit menuntut rasa tanggung jawab. (Putri, 2018). Menurut (Alamsyah et al., 2017). Masa dewasa awal merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan kebugaran jasmani. Perkembangan masa dewasa awal ini di mulai saat seseorang menginjak umur 18 tahun sampai umur 25 tahun. Kebugaran jasmani seseorang pada masa dewasa awal umumnya dipengaruhi berbagai faktor seperti, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu sesuatu yang sudah ada dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya umur, genetik, jenis kelamin. Faktor eksternal seperti, lingkungan dan kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Prasetyo & Rahayu, 2021) dengan kelompok perlakuan diberi air kelapa 300 ml dan kelompok kontrol diberi air mineral 300 ml, 60 menit sebelum perlakuan *Harvard test*. Hasil

penelitian menunjukkan indeks kebugaran jasmani meningkat sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Dari uraian latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan pemberian air kelapa terhadap kebugaran jasmani orang dewasa, dengan pertimbangan air kelapa adalah salah satu sumber energi yang cepat diserap oleh tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh air kelapa terhadap kebugaran jasmani orang dewasa awal. Dan bermanfaat bagi mahasiswa, atlet, pelatih, peneliti maupun masyarakat tentang manfaat mengonsumsi air kelapa terhadap kebugaran jasmani mahasiswa dewasa awal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2018:72). Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest-Posttest dengan memberikan perlakuan X terhadap sampel. Penelitian yang dilakukan dengan diatur yang ada di dalam kehidupan dengan maksud memahami fenomena apa yang terjadi, mengapa terjadi maka akan dilakukan penelitian melalui media air kelapa terhadap kebugaran jasmani orang dewasa (Fadli, 2021).

Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) yaitu pemberian air kelapa muda pada orang dewasa sedangkan variabel terikat (Y) yaitu hasil tes kebugaran jasmani. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode tes kebugaran jasmani. Data yang akan dikumpulkan yaitu data *pretest* Kebugaran Jasmani sebelum diberikan perlakuan serta data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan 100 ml air kelapa.

Pengujian hasil pengukuran bertujuan untuk membantu menganalisis data agar hasil penelitian menjadi lebih tersusun. Dalam penelitian ini akan di uji deskriptif, normalitas, korelasi, homogenitas dan uji beda *paired sample T-Test* diolah dengan statistik SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran uji deskriptif dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil penelitian statistic deskriptif pretest dan posttes

	<i>Static</i>	<i>Pree Test</i>	<i>Post Test</i>
N		12	12
Range		.29	.41
Min		6.30	5.05
Max		6.59	5.46
Std. Daviation		.08702	.15059
Kebugaran Jasmani	Very Poor	11	0
	Poor	1	6
	Fair	0	6
	Good	0	0
	Excellent	0	0
	Superior	0	0

Tabel 1. diatas dapat dijelaskan hasil penelitian statistik deskriptif jumlah sampel (N) adalah 12, kemudian selisih (range) nilai minimum dan maksimum yakni sebesar pretest .29, post test .41, mahasiswa dengan nilai terbesar (maksimum) pretest 6.59, dan post test . 5.05, sedangkan atlet nilai terkecil (minimum) pretest 6.30, dan post test 5.46. Rata-rata nilai atau mean dari 12 total sampel dengan standar deviasi pre test .08702, dan post test .15059,.

Dalam penelitian eksperimen perlu melakukan uji normalitas untuk mengetahui bahwa sampel berdistribusi normal atau tidak normal. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	Sig. (2 Tailed)	Probalitas (<i>p</i>)	Keterangan
Pree Test	.889	0,05	Normal
Post Test	.069	0,05	Normal

Nilai Probabilitas (P) Pree Test pada uji normalitas dengan menggunakan rumus Shapiro- Wilk adalah $.889 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan data Pree Test berdistribusi normal. Nilai Probabilitas (P) post Test pada uji normalitas dengan menggunakan rumus Shapiro- Wilk adalah $.096 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan data Pree Test berdistribusi normal.

Berikut adalah hasil uji korelasi. Kemudian untuk menguji hubungan antara kedua data tes, yaitu tes awal (*Pree Test*) dan tes Akhir (*Post Test*) dilakukan uji Korelasi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Pre_Test Post_Test	N	Person Correlation	Sig. (2-Tailed)
	12	.819	.001

Dalam data yang diolah, terlihat nilai sig. 2-tailed pada uji korelasi adalah $.001$, ($p < 0,05$), artinya kedua data (variabel) tersebut berkorelasi atau berhubungan.

Berikut adalah hasil uji homogenitas, Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varian data antara data *pretest* maupun data *posttest*.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil test Pretest-posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.472	1	22	.130

Hasil uji homogenitas data *pretest-posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang diperoleh nilai : *Pretest-posttest* hasil dari *bleeb test* diperoleh nilai *Lavene Statistic* sebesar 2,472 dan nilai signifikansi $0,130 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen atau mempunyai varian yang sama.

Uji hipotesis X terhadap Y dalam penelitian menggunakan uji *paired sample t-test*. Dalam penelitian ini variabel X adalah kandungan gizi air kelapa dan variabel Y adalah kebugaran jasmani. Adapun hipotesis yang telah penulis tentukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari kandungan gizi air kelapa terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universitas muhammadiyah palopo. Untuk penjelasan lebih lanjut bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t (Paired Sample t Test)

N	Mean	Std. Daviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
12	1.22750	.09372	02706	,000

Berdasarkan hasil uji "Paired Sampel Test " diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah $.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengatakan bahwa mengonsumsi air kelapa muda untuk persiapan selama aktivitas olahraga dapat meningkatkan ketahanan tubuh lebih lama dibanding dengan mengonsumsi air mineral. Hasil penelitian memperlihatkan hasil bahwa air kelapa muda dan minuman isotonik lebih efektif dari air mineral biasa untuk mengembalikan cairan tubuh.

Persepsi masyarakat untuk mempunyai tubuh yang kuat selama beraktifitas dengan durasi waktu lama serta tidak mudah lelah, harus mengonsumsi air kelapa muda sebelum memulai aktivitas fisik. Berdasarkan pendapat masyarakat tentang air kelapa muda, maka pentingnya mengonsumsi air kelapa, dapat meningkatkan VO_{2max} agar tidak mengalami kelelahan. Air kelapa muda terkandung gizi, seperti protein 0,2%, lemak 0,15%, karbohidrat 7,27%, gula, vitamin, elektrolit dan hormon pertumbuhan. kandungan zat gizi seperti zat besi sebesar 17 ppm atau 2 mg/100 g yang terkandung dalam air kelapa muda mempunyai peran penting untuk menjaga stamina tubuh (Sri ayu Arianti, 2020). Air kelapa muda mengandung berbagai zat gizi, yaitu karbohidrat 7,27%, protein 0,2%,

lemak 0,15%, gula, elektrolit, vitamin dan hormon pertumbuhan serta asam amino. Gula yang terkandung yaitu glukosa, fruktosa, sukrosa, serta sorbitol. Gula itupun yang mengakibatkan air kelapa muda lebih manis dari air dari kelapa tua (Onifade, 2003 dalam (Hasibuan et al., 2018).

Beberapa peneliti juga mengemukakan bahwa mengonsumsi karbohidrat atau minuman yang mengandung energi dan isoton dengan indeks glikemik tinggi 30 menit sebelum berolahraga akan mempercepat penipisan glikogen. (Celep, S., R. Rastmanesh, 2019) Indeks glikemik rendah berguna untuk menjaga otot tetap memiliki energi saat berkontraksi dan memperlambat terjadinya kelelahan otot saat melakukan olahraga. Penelitian ini sesuai dengan teori tersebut, pemberian air kelapa muda terbukti berpengaruh terhadap kadar VO₂max pada kelompok perlakuan dibanding kelompok kontrol dengan nilai sig. $p=0,000$ ($p<0,05$).

Sampel dalam penelitian ini semuanya berjenis kelamin laki-laki, selain untuk membuat penelitian homogen, sampel dipilih juga dipilih karena memiliki kekuatan otot yang maksimal yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, kapasitas VO₂max, ketahanan otot, dan jumlah hemoglobin yang lebih besar dibanding dengan perempuan (Fahrizal, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Rahayu, 2021); dan (Ziharviardy, 2020) membandingkan kelompok perlakuan diberi air kelapa dan kelompok kontrol diberi air mineral dengan sampel penelitian berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata umur dari sampel penelitian ini adalah berusia 19 sampai 20 tahun yang berarti masih muda atau dalam tahap masa dewasa awal (Putri, 2018). Orang dewasa dengan daya tahan tubuh yang tinggi mempunyai nilai VO₂max cukup tinggi serta dapat melakukan aktifitas fisik lebih kuat dibandingkan atlet yang mempunyai daya tahan rendah (Nasution, 2020). Menurut (Putri, 2018) Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak, mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif.

Keterbatasan penelitian ini tidak membandingkan berbagai cairan atau minuman rehidrasi seperti cairan isotonik, dan cairan *sport drink* untuk menambah varietas data penelitian. Penelitian ini tidak menilai denyut jantung sampel untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda. Penelitian ini tidak menguji berbagai perbandingan cairan sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitiannya agar lebih luas dan lebih baik dari peneliti terdahulu.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh air kelapa terhadap pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, maka setelah dilakukan uji data dengan analisis *paired sample t-test* diperoleh nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hasil penelitian dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh air kelapa muda pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu (Ziharviardy, 2020). dengan hasil penelitiannya menunjukkan indeks kebugaran kelompok control sebesar $141,83 \pm 44,69$, dan indeks kebugaran jasmani kelompok perlakuan sebesar $176,01 \pm 59,07$. Hasil uji *paired T-Test* didapatkan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok control dan kelompok perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian air kelapa muda menaikkan kadar VO_2max pada orang dewasa muda bukan atlet. Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian pengaruh air kelapa muda pada mahasiswa pendidikan jasmani kelas A.1 angkatan 2021 menunjukan hasil tes rata-rata pretest 6.4283 dan hasil tes rata-rata post test 5.1867. Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan serta peningkatan antara nilai tes *pre test* dan nilai tes *post test* pengaruh air kelapa muda terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang

signifikan dan peningkatan dari manfaat air kelapa terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo pendidikan jasmani.

Saran peneliti adalah diperlukan penelitian yang serupa untuk lebih mengembangkan penelitiannya karena keterbatasan penelitian ini tidak membandingkan berbagai cairan minuman rehidrasi seperti cairan isotonik, dan cairan *sport drink* untuk menambah varietas data penelitian. Penelitian ini tidak menilai denyut jantung sampel untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda serta tidak menguji berbagai perbandingan cairan sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitiannya agar mencakup lebih luas dengan menambahkan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil peningkatan penelitian dan lebih baik dari peneliti terdahulu serta memberi manfaat kepada pelatih, peneliti dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memfasilitasi kegiatan riset dan publikasi juga kepada dosen pembimbing, informan dan responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Afriawindi, V. (2019). Gambaran Konsumsi Air Kelapa Terhadap pH Saliva Pada Ibu-Ibu Sepakat" Lingkungan I Kelurahan Tegal Sari III Kecamatan Medan Area Kota Medan. *Skripsi.Prodi Keperawatan Gigi.Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Celep, S., R. Rastmanesh, dan F. B. (2019). Fructose Metbolisme and Health Risk. *journal of obesity dan weight loss therapy*, 5(1).
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

- Fahrizal. (2016). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan pada Atlet Sepak Bola Perisac Kota Semarang. *Skripsi Prodi Ilmu Olahraga, Fik. Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Febriani, L. (2022). Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 02 Kota Bengkulu. *Skripsi.Prodi Kebidanan.Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Febrianta, Y. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar, 7(2)*, 10–20.
- Hasibuan, R., Simanullang, R. J. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 2(April)*, 42–51.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora, 8(5)*, 55.
- Lingga L. (2012). *Terapi Air Kelapa*. PT Gramedia Pustaka.
- Made, Y. A. D. N. (2020). Kebugaran Jasmani Dan Rohani Perspektif Teologi Hindu. *Jurnal Teologi Hindu, 1(2)*, 61–70. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/jnanasidanta/article/view/492>.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 3(1)*, 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan, 1*, 74–80.
- Nasution, A. P. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap denyut nadi pemulihan paska berolahraga The effect of coconut water consumption on the post exercise recovery heart rate. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 16(1)*, 1–6.

- Nugrahaeni, H. D., Marijo., D. A. I. (2017). Perbedaan Nilai VO₂max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 622–631.
- Prasetyo, A., & Rahayu, M. (2021). Potensi Konsumsi Kelapa Muda (Cocos nucifera L.) pada Orang Sehat dalam Meningkatkan Nafsu Makan dan Berat Badan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 58–65.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 166–174.
- Sintiya, H. et al. (2022). Edukasi Khasiat Air Kelapa Muda Bagi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(September), 480–487. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.996>
- Sri Ayu Arianti, R. H. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Cikancung. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 3(2), 25–32.
- Sugiyono. (2018). *metode penelitian kuantitatif an eksperimen*.
- Tarwoto, T., Mumpuni, M., & Widagdo, W. (2018). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i1.23>

Tih, F., Pramono, H., Hasianna, S. T., & Naryanto, E. T. (2016). *Efek Konsumsi Air Kelapa (Cocos nucifera) terhadap Ketahanan Berolahraga Selama Latihan Lari pada Laki-laki Dewasa Bukan Atlet* *The Effects of Coconut Water (Cocos nucifera) Consumption towards Endurance During Running Exercise on Non-Athlete Adult Mal.* 65, 33–38.

Winarno, F, G. (2014). *Kelapa Pohon Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka.

Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>

Ziharviardy, D. A. . (2020). Efek Konsumsi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera L.) Terhadap VO2max pada Orang Dewasa Muda Bukan Atlet. *Journal Of Agromedicine And Medical Sciencesciences*, 7(1), 49–54.