

## *The Importance of Hydration in the Basketball Game: Dehydration Impact on Athletes' Performance and Health*

### **Pentingnya Hidrasi dalam Permainan Bola Basket: Dampak Dehidrasi pada Performa dan Kesehatan Atlet**

**I Putu Agus Dharma Hita**

Universitas Pendidikan Ganesha

Email: [putuagusdharma22@gmail.com](mailto:putuagusdharma22@gmail.com)

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><i>Article history:</i> Received April 2, 2024 Revised April 23, 2024 Accepted June 5, 2024</p> <p><b>Keywords:</b> Hydration Basketball Athlete Performance Dehydration Health</p>	<p><i>This research aims to investigate the importance of hydration in the context of basketball games and the impact of dehydration on athletes' performance and health. The literature review method is employed to gather and analyze various articles and studies related to this topic. The main findings affirm that optimal hydration plays a crucial role in maintaining athletes' performance at an optimal level and preventing the risk of dehydration that can disrupt long-term health. Factors such as environmental temperature, exercise intensity, and duration of physical activity influence athletes' hydration levels during basketball games. Effective hydration strategies, including regular fluid intake and attention to electrolyte intake, are necessary to support optimal fluid and electrolyte balance. Thus, this research highlights the importance of awareness of proper hydration for athletes and coaching staff in enhancing athletes' performance and preventing the risk of injury and health complications.</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Hidrasi Bola Basket Performa Atlet Dehidrasi Kesehatan</p> <p><b>Corresponding Author:</b> I Putu Agus Dharma Hita, Universitas Pendidikan Ganesha, Email: <a href="mailto:putuagusdharma22@gmail.com">putuagusdharma22@gmail.com</a></p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pentingnya hidrasi dalam konteks permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet. Metode studi literatur digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel dan penelitian terkait topik ini. Temuan utama menegaskan bahwa tingkat hidrasi yang optimal memainkan peran krusial dalam menjaga performa atlet pada level yang optimal dan mencegah risiko dehidrasi yang dapat mengganggu kesehatan jangka panjang. Faktor-faktor seperti suhu lingkungan, intensitas latihan, dan durasi aktivitas fisik memengaruhi tingkat hidrasi atlet saat bermain bola basket. Strategi hidrasi yang efektif, termasuk minum cairan secara teratur dan memperhatikan asupan elektrolit, diperlukan untuk mendukung keseimbangan cairan tubuh dan elektrolit yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran akan hidrasi yang tepat bagi atlet dan staf pelatih dalam meningkatkan performa atlet dan mencegah risiko cedera dan komplikasi kesehatan.</p>

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan kebugaran fisik yang tinggi, konsentrasi mental, dan kemampuan atletik yang optimal (Hita et al., 2023). Namun, sering kali aspek penting seperti hidrasi sering diabaikan atau kurang mendapat perhatian yang memadai. Dalam situasi pertandingan yang intens dan panjang, kehilangan cairan tubuh dapat terjadi secara signifikan melalui keringat (Ramdhan & Rismayanthi, 2016). Ketidakseimbangan cairan ini dapat mengarah pada dehidrasi, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada performa dan kesehatan atlet. Studi literatur sebelumnya telah menyoroti pentingnya hidrasi dalam olahraga, namun masih terdapat celah pengetahuan yang perlu dijelajahi lebih lanjut, terutama dalam konteks permainan bola basket. Dalam permainan yang membutuhkan gerakan yang cepat, loncatan tinggi, dan ketahanan fisik yang tinggi, penting untuk memahami bagaimana kehilangan cairan tubuh dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam mempertahankan performa optimal mereka (Violeta, 2022).

Faktor-faktor lingkungan dan kondisi fisik yang berubah-ubah, seperti suhu udara yang tinggi atau intensitas aktivitas yang meningkat, memiliki dampak besar pada tingkat hidrasi atlet (Qolbi & Ashadi, 2017). Ketika bermain bola basket di bawah sinar matahari terik atau dalam ruang tertutup yang panas, tubuh cenderung mengeluarkan lebih banyak keringat sebagai respons terhadap upaya pendinginan. Kehilangan cairan tubuh melalui keringat meningkat secara signifikan dalam kondisi seperti ini, sehingga menuntut perhatian ekstra terhadap hidrasi. Tidak hanya faktor lingkungan yang memengaruhi hidrasi, tetapi juga durasi dan intensitas latihan atau pertandingan. Semakin lama dan intensitasnya kegiatan fisik, semakin besar kehilangan cairan tubuh yang dialami oleh atlet (Haetami, Gandasari, Sastaman, & Suwanto, 2022). Dalam pertandingan bola basket yang berlangsung lama atau latihan yang intens, penting bagi atlet untuk secara aktif menggantikan cairan tubuh yang hilang melalui keringat dengan minum yang cukup.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran nutrisi dan elektrolit dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Elektrolit seperti natrium, kalium, dan klorida berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi tubuh yang optimal. Kehilangan elektrolit yang signifikan melalui keringat dapat mengganggu kinerja atlet dan meningkatkan risiko dehidrasi (Pradana & Ashadi, 2017). Dampak dehidrasi tidak hanya terbatas pada kemampuan fisik atlet, tetapi juga mempengaruhi aspek kognitif dan mental mereka. Ketika mengalami dehidrasi, kemampuan kognitif dan fokus mental atlet dapat menurun secara signifikan. Ini dapat mengganggu pengambilan keputusan yang cepat dan tepat serta kinerja taktis yang efektif di lapangan (Ramdhan, 2016). Oleh karena itu, menjaga hidrasi yang optimal dengan memperhatikan faktor-faktor lingkungan, intensitas latihan, asupan nutrisi, dan elektrolit menjadi sangat penting bagi para atlet bola basket untuk mencapai performa terbaik mereka dalam setiap kesempatan.

Perhatian yang lebih besar terhadap aspek hidrasi dalam olahraga bola basket tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap hasil pertandingan secara keseluruhan (Pratama & Rismayanthi, 2018). Dalam olahraga yang sangat kompetitif seperti bola basket, di mana hasil akhir sering ditentukan oleh perbedaan kecil dalam kinerja, menjaga atlet terhidrasi dengan baik dapat menjadi faktor kunci yang menentukan hasilnya. Dalam situasi pertandingan yang sengit dan seringkali berjalan dengan tempo yang cepat, setiap keputusan, gerakan, dan reaksi atlet dapat memengaruhi arah pertandingan (Mujib & Pramono, 2020). Atlet yang terdehidrasi mungkin mengalami penurunan respons fisik dan mental, seperti kelelahan yang lebih cepat, reaksi yang lambat, atau penurunan fokus. Hal ini dapat memberikan keuntungan kepada lawan dan mengubah dinamika pertandingan.

Selain itu, efek dehidrasi juga dapat mempengaruhi koordinasi dan kemampuan taktis atlet. Dalam situasi di mana keputusan cepat dan tepat serta pergerakan yang presisi sangat penting, atlet yang terdehidrasi mungkin mengalami kesulitan dalam mengeksekusi strategi tim dengan efektif. Hal ini dapat memberikan keuntungan taktis kepada lawan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil pertandingan (Dieny, Widyastuti, Fitranti, & Tsani, 2020). Dengan demikian, upaya untuk memastikan bahwa setiap atlet tetap terhidrasi dengan baik tidak hanya merupakan tanggung jawab kesehatan individu, tetapi juga merupakan investasi dalam kesuksesan tim. Pelatih dan staf medis dalam tim bola basket harus memperhatikan perawatan hidrasi dengan serius, baik sebelum, selama, maupun setelah pertandingan, untuk memastikan bahwa setiap pemain berada pada kondisi fisik dan mental terbaik mereka. Dengan begitu, mereka dapat memaksimalkan potensi mereka dan meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan yang mereka hadapi.

Novelty dari penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik pada permainan bola basket serta analisis mendalam tentang dampak kesehatan jangka panjang dari dehidrasi, yang melengkapi pengetahuan sebelumnya tentang hidrasi dalam olahraga. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi tingkat hidrasi atlet dalam konteks permainan bola basket, dan menawarkan rekomendasi strategi hidrasi yang spesifik bagi atlet dan pelatih, memberikan kontribusi yang berharga dalam meningkatkan kinerja atlet dan menjaga kesehatan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan dalam literatur terkait dengan pentingnya hidrasi dalam konteks permainan bola basket. Dengan memahami dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif dan terperinci tentang perlunya perhatian yang lebih besar terhadap aspek hidrasi dalam pelatihan dan pertandingan bola basket. Dengan demikian, upaya-upaya preventif dan intervensi yang sesuai dapat dirancang untuk mendukung kesejahteraan dan kinerja atlet dalam jangka panjang.

---

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menyelidiki pentingnya hidrasi dalam konteks permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet (Sugiyono, 2018). Berikut adalah tahapan penelitian yang akan dilakukan:

1. **Identifikasi Topik Penelitian:** Tahap pertama adalah mengidentifikasi topik penelitian yang akan diselidiki, yaitu pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang literatur yang sudah ada serta celah pengetahuan yang perlu diisi.
2. **Pencarian Literatur:** Peneliti akan melakukan pencarian literatur melalui basis data akademik seperti PubMed, Google Scholar, dan jurnal olahraga terkemuka lainnya. Kata kunci yang relevan seperti "hidrasi", "dehidrasi", "bola basket", "performa atlet", dan "kesehatan" akan digunakan untuk mengidentifikasi studi yang relevan.
3. **Seleksi dan Penapisan Literatur:** Setelah mengumpulkan sejumlah artikel, peneliti akan meninjau judul dan abstraknya untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian. Artikel yang tidak relevan akan dihapus, dan yang relevan akan dianalisis lebih lanjut.
4. **Pengumpulan dan Analisis Data:** Artikel yang relevan akan dibaca secara menyeluruh, dan data yang relevan akan diekstraksi. Ini termasuk informasi tentang metodologi penelitian, temuan utama, dan kesimpulan yang berkaitan dengan pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada atlet.
5. **Evaluasi Kualitas Studi:** Setiap artikel akan dievaluasi untuk kualitas metodologi dan keandalannya. Peneliti akan memperhatikan desain studi, ukuran sampel, penggunaan kontrol, dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi validitas hasil.
6. **Synthesis dan Interpretasi:** Data dari berbagai sumber akan disintesis dan diinterpretasikan untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet. Temuan akan dibandingkan dan kontras, dan pola atau tren umum akan diidentifikasi.
7. **Penulisan Laporan:** Peneliti akan menulis laporan penelitian yang mencakup latar belakang, tujuan, metode, hasil, dan kesimpulan. Laporan ini akan mencerminkan pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian dan hasil analisis literatur yang dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini, yang dilakukan melalui metode studi literatur, mengungkap sejumlah temuan yang relevan terkait dengan pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket dan dampak dehidrasi pada performa dan kesehatan atlet. Berikut adalah beberapa hasil utama yang ditemukan:

1. **Hubungan antara Hidrasi dan Performa Atlet:** Studi literatur menegaskan bahwa hidrasi yang cukup berperan penting dalam mempertahankan performa atlet pada level yang optimal. Dehidrasi yang terjadi selama pertandingan bola basket dapat mengakibatkan penurunan kemampuan fisik seperti kelelahan, kram otot, dan penurunan ketahanan, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kinerja atlet (Ramdhan & Rismayanthi, 2016).
2. **Pengaruh Dehidrasi terhadap Aspek Kognitif:** Selain dampak fisik, dehidrasi juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif atlet, termasuk fokus, perhatian, dan pengambilan keputusan. Studi menunjukkan bahwa kehilangan cairan tubuh bahkan dalam tingkat yang ringan dapat mengurangi fungsi kognitif, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi yang memerlukan pemikiran cepat dan pengambilan keputusan tepat, seperti dalam pertandingan bola basket (Violeta, 2022).
3. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Hidrasi:** Beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat hidrasi atlet saat bermain bola basket, termasuk suhu lingkungan, intensitas latihan atau pertandingan, dan durasi aktivitas fisik. Kondisi lingkungan yang panas dan lembap, serta intensitas pertandingan yang tinggi, dapat menyebabkan kehilangan cairan tubuh yang signifikan melalui keringat, sehingga memperbesar risiko dehidrasi (Samodra, Yosika, Gandasari, & Wati, 2023).
4. **Strategi Hidrasi yang Efektif:** Studi literatur juga menyoroti pentingnya implementasi strategi hidrasi yang efektif bagi atlet bola basket. Ini termasuk minum cairan secara teratur sebelum, selama, dan setelah pertandingan, serta memperhatikan asupan elektrolit untuk mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan elektrolit yang optimal (Sukanti et al., 2020).
5. **Implikasi Kesehatan Jangka Panjang:** Dehidrasi yang berulang dan berkepanjangan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan atlet dalam jangka panjang. Ini termasuk risiko cedera yang lebih tinggi, gangguan keseimbangan elektrolit, dan komplikasi kesehatan lainnya yang dapat mengganggu karier atlet (Maemun, Kuswari, & Jus'at, 2019).

Dengan demikian, hasil dari studi literatur ini menegaskan bahwa memahami pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket adalah kunci untuk mendukung performa dan kesehatan atlet yang optimal. Upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidrasi dan menerapkan strategi hidrasi yang efektif menjadi sangat penting dalam mendukung kinerja atlet dan mencegah risiko dehidrasi yang dapat membahayakan.

Dalam permainan bola basket yang penuh dengan intensitas dan dinamika, para atlet dipacu untuk mencapai kinerja optimal mereka. Namun, di balik serangkaian gerakan spektakuler dan strategi yang cermat, ada faktor yang sering kali diabaikan namun krusial: hidrasi (Oktavrianto & Noordia, 2020). Seiring pertandingan berlangsung, atlet kehilangan cairan tubuh mereka melalui keringat, meningkatkan risiko dehidrasi yang dapat merusak performa dan kesehatan mereka. Dehidrasi tidak hanya sekadar menurunkan kebugaran fisik, tetapi juga merusak konsentrasi dan ketajaman mental para atlet. Dalam momen-

momen krusial pertandingan, kemampuan untuk memproses informasi dengan cepat dan mengambil keputusan yang tepat menjadi kunci. Namun, dehidrasi dapat mengganggu proses ini, mengurangi kemampuan atlet untuk tetap fokus dan responsif, sehingga membuka celah bagi kesalahan yang mahal (Fitrianingrum, Suryani, & Kurdanti, 2020a). Dalam upaya untuk memahami sepenuhnya pentingnya hidrasi dalam bola basket, kita juga harus mempertimbangkan faktor-faktor lingkungan dan kontekstual yang memengaruhi tingkat hidrasi atlet. Suhu dan kelembaban udara, misalnya, dapat memainkan peran besar dalam tingkat kehilangan cairan tubuh melalui keringat. Pada pertandingan yang berlangsung di lingkungan yang panas dan lembap, risiko dehidrasi akan meningkat secara signifikan, menuntut perhatian ekstra terhadap upaya hidrasi yang efektif (Habibullah, 2019).

Sedangkan untuk spek strategis dari hidrasi dalam bola basket yaitu bagaimana para atlet mengelola konsumsi cairan sebelum, selama, dan setelah pertandingan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kinerja mereka di lapangan (Fitrianingrum, Suryani, & Kurdanti, 2020b). Strategi hidrasi yang tepat, termasuk pemantauan asupan elektrolit, dapat membantu mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan elektrolit yang diperlukan untuk performa optimal. Kita harus menyadari bahwa pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket tidak hanya berkaitan dengan kinerja dan hasil akhir pertandingan. Ini juga tentang kesehatan dan kesejahteraan atlet jangka panjang (Hidayah, 2021). Dehidrasi yang berulang dapat meningkatkan risiko cedera, mengganggu keseimbangan elektrolit, dan bahkan berkontribusi pada komplikasi kesehatan yang lebih serius. Dengan demikian, pentingnya hidrasi dalam bola basket bukan hanya masalah kemenangan dan kekalahan, tetapi juga masalah keselamatan dan kesehatan atlet.

Pentingnya hidrasi dalam permainan bola basket melampaui sekadar memastikan bahwa para atlet tetap terhidrasi. Ini adalah tentang memberdayakan mereka untuk mencapai potensi tertinggi mereka, melindungi kesehatan mereka, dan memastikan kelangsungan karier mereka di dunia olahraga yang penuh tantangan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang interaksi kompleks antara faktor-faktor fisik, mental, lingkungan, dan strategis, kita dapat membangun fondasi yang kokoh untuk mendukung para atlet dalam menjalani perjalanan mereka menuju keunggulan dalam permainan bola basket.

## **KESIMPULAN**

Dalam kesimpulannya, penelitian ini menggambarkan pentingnya pemahaman mendalam tentang hidrasi dalam konteks permainan bola basket. Melalui analisis literatur yang mendalam, kami menegaskan bahwa menjaga tingkat hidrasi yang optimal memiliki implikasi langsung terhadap performa dan kesehatan atlet. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi hidrasi serta menerapkan strategi hidrasi yang tepat, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam lapangan dan mengurangi risiko cedera serta komplikasi kesehatan jangka panjang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119.
- Fitrianiingrum, W., Suryani, I., & Kurdanti, W. (2020a). Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 16(1), 27–34.
- Fitrianiingrum, W., Suryani, I., & Kurdanti, W. (2020b). Effectiveness Of Cipori (Citrus Sport Drink) As A Drink To Prevent Dehydration Of Football Athletes Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 16(1), 27–34.
- Habibullah, H. (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Jogging Pada Siswa SMA Plus Budi Utomo Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Haetami, M., Gandasari, M. F., Sastaman, P., & Suwanto, W. (2022). Status Dehidrasi Setelah Latihan Man To Man Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(2), 317–329.
- Hidayah, A. S. A. B. (2021). *Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Terhadap Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro*. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
- Hita, I. P. A. D., Lestari, N. A. P., Dewi, M. S. A., Astuti, N. M. I. P., Kurniawati, K. L., & Fatmawan, A. R. (2023). Latihan Drill: Apakah Berpengaruh terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket pada Anak Sekolah Dasar? *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 89–97.
- Maemun, P., Kuswari, M., & Jus'at, I. (2019). *Pengetahuan Tentang Cairan, Asupan Cairan, Status Hidrasi, dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta*.
- Mujib, A., & Pramono, M. (2020). Analisis Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Puslatda Jatim 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 117–122.
- Oktavrianto, D., & Noordia, A. (2020). Pengaruh Status Hidrasi terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub>max Atlet Putra Cabang Olahraga Sepak Takraw SMAN Olahraga Jawa Timur. *J Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Pradana, R. L., & Ashadi, K. (2017). Pengetahuan tentang kesadaran hidrasi atlet futsal SMAN 4 Tuban dengan MAN 1 Model Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
-

- Pratama, A. W. P., & Rismayanthi, C. (2018). Hubungan status hidrasi dengan vo2 max pada atlet sepak bola. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(1).
- Qolbi, A. P. G., & Ashadi, K. (2017). Perbandingan Pengetahuan Tentang Kesadaran Hidrasi Pada UKM Bola Voli Putri dan UKM Floorball Putri UNiversitas Negeri Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya University Press*.
- Ramdhan, R. I. (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-I8 Tahun Kabupaten Indramayu*.
- Ramdhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). Hubungan antara status hidrasi serta konsumsi cairan pada atlet bola basket. *Medikora*, 15(1), 53–67.
- Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Gandasari, M. F., & Wati, I. D. P. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman yang Berbeda Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 19–26.
- Sugiyono. (2018). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sukamti, E. R., Fauzi, M. S., Mansur, O., Kurniawan, F., Or, M., Nugroho, W., ... Wijayanti, S. (2020). *Comparison of Knowledge, Attitudes and Behaviors Regarding Hydration Among Indonesian And Australian College Athletes*. Retrieved from [https://simppm.drpm.uny.ac.id/uploads/8394/laporan\\_akhir/laporan-akhir-8394-20210305-000943.pdf](https://simppm.drpm.uny.ac.id/uploads/8394/laporan_akhir/laporan-akhir-8394-20210305-000943.pdf)
- Violeta, D. E. A. T. (2022). *Efek Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Pada Atlet Bola Basket Di Klub Laskar Kota Tasikmalaya*. Universitas Binawan.