

BAB V

KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

1. Status gizi responden berdasarkan Indes Massa Tubuh menurut Umur sebagian besar adalah normal (82%).
2. Status gizi responden berdasarkan persen lemak tubuh sebagian besar 56% healthy, sedangkan untuk lemak visceral atlet sebagian besar dalam kategori tinggi (58%), dan massa otot skeletal responden sebagian besar adalah 16% tinggi.
3. Pengetahuan gizi seimbang sebagian besar 76% memiliki pengetahuan yang baik
4. Kebugaran jasmani atlet sebagian besar 68% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup.
5. Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani ($p=0,045$), dan tidak hubungan antara persen lemak tubuh ($p=0,104$), pengetahuan gizi seimbang ($p=0,325$) dengan kebugaran jasmani.

1.2 Saran

1. Saran bagi atlet

Disarankan untuk menjaga status gizi, Persen Lemak Tubuh untuk tetap dalam kondisi yang optimal, dan melakukan latihan fisik 3x seminggu selama ≤ 30 menit seperti push-up untuk menguatkan otot perut, pull-up untuk menguatkan otot lengan.

2. Saran bagi klub pencak silat

Dapat memberikan pengarahannya atau pengetahuan edukasi tentang kebutuhan cairan dan tentang hidrasi yang berpengaruh dalam menunjang prestasi. Dan melakukan monitoring evaluasi berkala terkait status gizi dan komposisi tubuh atlet.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Perlu ada penelitian lanjut mengenai pola konsumsi dan status dehidrasi pada atlet.