

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar tingkat kebugaran atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat memiliki nilai Vo_2Max yang bagus.
2. Lebih dari separuh atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat memiliki perilaku makan yang baik.
3. Sebagian besar atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat memiliki IMT/U yang normal.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan tingkat kebugaran atlet ($P=1,00$).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT/U dengan tingkat kebugaran atlet ($P=0,013$).
6. Variabel yang berpengaruh terhadap hubungan perilaku makan dengan kebugaran adalah asupan energi. Sedangkan terhadap IMT/U dengan tingkat kebugaran atlet adalah aktifitas fisik dan asupan energi.

6.2 Saran

6.2.1 Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian lanjutan diharapkan dapat mengkaji efektifitas pemberian edukasi gizi olahraga pada pengetahuan dan kebiasaan makan atlet dengan desain penelitian eksperimental, serta mengkaji lebih dalam mengenai penyelenggaraan makanan dan kualitas menu yang disajikan.

6.2.2 Atlet UPTD Kebakatan Olahraga Sumatra Barat

Diharapkan untuk atlet judo, senam, pencak silat agar menjaga tingkat kebugaran tubuh melalui upaya pemantauan status gizi secara berkala, dan memperhatikan kualitas menu makan yang dikonsumsi.