

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Rata-rata nilai kebugaran jasmani responden yaitu 48,8 ml/kg/menit dengan minimal 31,4 ml/kg/menit dan nilai maksimal 59,55 ml/kg/menit.
2. Rata-rata konsumsi zat gizi makro karbohidrat kurang dari setengah dengan konsumsi cukup, asupan protein lebih dari setengah responden dengan konsumsi yang cukup dan asupan lemak lebih dari setengah responden dengan konsumsi yang cukup.
3. Rata-rata persen lemak tubuh responden yaitu 7,77%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan nilai kebugaran jasmani atlet dengan arah korelasi positif.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan nilai kebugaran jasmani atlet dengan arah korelasi negatif .

6.2 Saran

6.2.1 Atlet PPLP Sumatera Barat

Disarankan untuk tetap menjaga pola makan yang baik dengan memperhatikan jumlah dan zat gizi yang terkandung dalam makanan, agar kebutuhan zat gizi terpenuhi sehingga cadangan energi untuk latihan juga akan terpenuhi.

6.2.2 PPLP Sumatera Barat

Pihak PPLP Sumatera Barat agar lebih mengatur pola makan atlet, dengan menambahkan staf ahli gizi sehingga kebutuhan gizi bagi atlet sesuai dengan yang dibutuhkan.

6.2.3 Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dilihat dari faktor lain yang dapat mempengaruhi nilai kebugaran jasmani, seperti pengaruh persepsi *body image*.

