

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nilai kebugaran (VO2 Max) atlet di PPLP Sumatera Barat baik.
2. Rata-rata kadar hemoglobin atlet laki-laki di PPLP Sumatera Barat Lebih tinggi dibandingkan dengan kadar hb atlet perempuan.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan nilai kebugaran (VO2 Max), dengan kekuatan hubungannya lemah.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Atlet

Atlet disarankan agar dapat menghabiskan lauk atau protein hewani pada saat makan terutama bagi yang mengalami anemia disarankan untuk dapat mengkonsumsi makanan sumber zat besi heme seperti daging sapi, daging ayam, telur, dll, dan disertai dengan konsumsi sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, kangkung, dll.

6.2.2 Bagi Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat

Perlu membuat variasi menu makanan untuk atlet agar atlet tidak merasa bosan dengan menu yang disediakan dan agar kebutuhan atlet dapat terpenuhi dengan baik, perlu memberikan motivasi kepada atlet untuk menghabiskan makanan terutama bagi atlet yang masih menyisakan lauk atau protein hewani pada saat makan, dan bagi atlet yang tidak suka mengkonsumsi sayuran. Perlu memberikan motivasi kepada atlet perempuan agar dapat mengkonsumsi suplemen penambah darah pada saat menstruasi untuk mencegah terjadinya anemia dan kelelahan di saat latihan.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian *Cross Sectional study* dengan melakukan penelitian terkait kebugaran atlet dengan faktor lain seperti genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat, dan kebiasaan merokok.



