

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pola konsumsi, asupan energi dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar atlet yang menjadi responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan (50,8%). Umur responden yang memiliki frekuensi terbanyak adalah umur 12 tahun (30,2%).
2. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani diperoleh lebih dari setengah atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki kebugaran jasmani yang baik (82,5%)
3. Distribusi frekuensi pola konsumsi diperoleh lebih dari setengah atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki pola konsumsi dengan kategori baik (76,2%)
4. Distribusi frekuensi asupan energi diperoleh lebih dari setengah taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki asupan energi kurang, yaitu sebanyak (81%)
5. Distribusi frekuensi asupan zat gizi diperoleh lebih dari setengah atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki asupan zat gizi kurang, diantaranya asupan karbohidrat (79,4%), asupan protein (57,1%), asupan vitamin C dan vitamin B1 (58,7%). Namun, untuk asupan lemak dan vitamin B12 lebih dari setengah atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota sudah memiliki asupan yang baik
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan

kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin C, dan vitamin B1) dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B12 dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Atlet

- a. Pola konsumsi yang baik sangat dibutuhkan bagi atlet, untuk menunjang kebugaran dan prestasi atlet harus memaksimalkan kualitas dan kuantitas makanan yang akan dikonsumsi. Oleh karena itu, bagi atlet yang memiliki pola konsumsi yang tidak baik lebih memperhatikan dan menerapkan pola konsumsi makanan yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan asupan harian.
- b. Asupan energi berperan untuk mendukung kebugaran jasmani atlet taekwondo, pemenuhan asupan energi harus diperhatikan. Atlet membutuhkan energi yang cukup dari makanan untuk menunjang latihan dan performa. Oleh karena itu, sebaiknya atlet mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang kaya karbohidrat, protein, dan lemak serta lebih memperhatikan setiap waktu makannya untuk mendapatkan energi optimal dan mendukung pemulihan setelah latihan.

- c. Atlet taekwondo membutuhkan energi yang cukup dari makanan untuk mendukung latihan dan performa mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan zat gizi makro, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, dan pasta, adalah sumber energi utama untuk latihan. Protein, yang terdapat dalam daging, ikan, telur, dan produk susu, penting untuk perbaikan dan pertumbuhan otot. Lemak sehat, seperti yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun, juga diperlukan untuk energi cadangan dan fungsi tubuh lainnya.
- d. Asupan vitamin C, B1, dan B12 berperan penting dalam mendukung kebugaran jasmani atlet taekwondo. Pemenuhan asupan vitamin-vitamin ini harus diperhatikan karena berperan dalam metabolisme energi, fungsi saraf, dan pemulihan otot. Atlet membutuhkan vitamin ini untuk menunjang latihan dan performa. Oleh karena itu, sebaiknya atlet mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C, B1, dan B12 serta diimbangi dengan konsumsi suplemen.

## 2. Bagi Dojang

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berharap pihak Dojang Taekwondo Kabupaten Lima Puluh Kota dapat lebih memperhatikan pola konsumsi dan asupan atlet dimana kebutuhan hariannya berbeda dengan kebutuhan harian orang pada umumnya dan usahakan untuk berkonsultasi dengan pihak terkait terutama pada bidang kesehatan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini telah mengkaji bagaimana hubungan pola konsumsi

pada atlet. Meskipun terdapat hubungan yang signifikan, akan tetapi cara atlet dalam membiasakan mengonsumsi makanan yang baik dan sehat belum dilakukan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti bagaimana cara atlet dalam membiasakan mengonsumsi makanan yang baik dan sehat hingga dapat mempengaruhi kebugarannya.

