

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.
- b. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.
- c. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet

Diharapkan atlet bisa memenuhi asupan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan harian untuk meningkatkan performa saat latihan maupun saat pertandingan serta membiasakan diri untuk tepat waktu dan makan 3 kali sehari dengan memperhatikan kandungan zat gizinya.

V.2.2 Bagi SMA Ragunan Jakarta

Diharapkan dapat bekerja sama dengan ahli gizi di klinik kesehatan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) untuk melakukan penyuluhan dan pembinaan kepada atlet mengenai pengetahuan gizi dan memfasilitasi program pengaturan diet untuk membantu tubuh atlet ketika sebelum, saat latihan atau bertanding, dan pemulihan agar meningkatnya performa atlet serta melakukan pelatihan kepada orang tua murid mengenai asupan makanan bagi atlet guna penyediaan makanan yang bergizi untuk mencukupi asupan gizi atlet yang optimal.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Dari penelitian ini diharapkan bagi peneliti lain untuk melengkapi penelitian mengenai kebugaran jasmani dengan variabel-variabel lain yang lebih spesifik dan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk membuat program penyuluhan, pembinaan, dan hal-hal terkait yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani kemudian program yang telah dibuat dapat dilakukan monitoring.