

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu:

- a. Ada hubungan antara asupan lemak dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.
- b. Tidak ada hubungan antara asupan vitamin C dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.
- c. Ada hubungan antara status gizi (IMT/U) dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet

- a. Disarankan atlet lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama tidak berada di asrama dan diharapkan mengkonsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang.
- b. Disarankan atlet mengkonsumsi makanan yang telah dianjurkan oleh ahli gizi PPOP DKI Jakarta.

V.2.2 Bagi PPOP DKI Jakarta

Diharapkan pihak PPOP DKI Jakarta dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada atlet maupun orang tua terkait pengaturan makanan dan asupan makan harian yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang agar selama diluar asrama kebutuhan nutrisi atlet tetap terjaga dan optimal.

V.2.3 Bagi Penelitian Lain

Diharapkan bagi peneliti lain untuk melengkapi penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dengan variabel yang lebih spesifik dan kepada atlet yang berbeda. Selain itu, melakukan kerjasama dengan pihak PPOP DKI Jakarta untuk membentuk sebuah program seperti penyuluhan tentang pengaturan makan yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi atlet.