

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan sebagian 43,4% atlet berusia 17 tahun, 66% atlet berjenis kelamin laki-laki, 39,6% atlet kelas 11, dan 22,6% atlet cabang olahraga voli indoor serta basket.
- b. Asupan protein atlet dengan kategori baik sebesar 24.5% dan asupan protein dengan kategori kurang sebesar 75.5%.
- c. Konsumsi suplemen atlet lebih banyak dengan kategori jarang (73.6%).
- d. Status gizi atlet didominasi oleh status gizi kategori normal (90.6%).
- e. Tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sebesar 35.8%, kategori sedang sebesar 56,6%, dan kategori kurang sebesar 7,5%.
- f. Ada hubungan antara asupan protein dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta dengan *p-value* sebesar 0.004.
- g. Tidak ada hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta dengan *p-value* sebesar 0.313.
- h. Ada hubungan antara IMT/U dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan dengan *p-value* sebesar 0.000.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet

Setiap atlet yang mengikuti latihan maupun pertandingan diharapkan dapat mencukupi kebutuhan asupan protein hariannya. Pemenuhan asupan protein hariannya didapatkan dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang dan beranekaragam tanpa memilih jenis makanan yang sudah disediakan keluarga di rumah setiap harinya agar memiliki IMT/U yang normal. Selain itu diharapkan para

atlet tetap menjaga tingkat kebugarannya dalam kondisi yang baik agar dapat maksimal mencapai prestasi.

V.2.2 Bagi SMA Ragunan Jakarta

Pihak sekolah diharapkan adanya kerjasama serta monitoring oleh seluruh pihak SMA Ragunan terutama bagi ahli gizi untuk membuat panduan pemenuhan zat gizi selama atlet tinggal di rumah masing-masing. Hal tersebut dilakukan agar adanya keseimbangan antara asupan dengan aktivitas atlet. Selain itu, diperlukan adanya informasi mengenai pengetahuan gizi terutama asupan serta jumlah dan jenis suplemen yang baik dikonsumsi bagi tiap atlet.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan adanya penelitian yang fokus meneliti variabel konsumsi suplemen jenis vitamin dan mineral yang lebih spesifik pada atlet yang berusia remaja di Indonesia serta menghubungkan dengan kebugaran jasmani para atlet. Selain itu, diharapkan peneliti lain meneliti mengenai apakah aktivitas atlet dengan asupan yang tidak adekuat dapat memicu timbulnya penyakit bagi atlet.