

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan
- b. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi IMT/U dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan
- c. Ada hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Sekolah

- a. Melakukan kegiatan penyuluhan gizi terkait rekomendasi kebutuhan harian, diet dan pengaturan pola makan, serta status gizi yang optimal untuk para atlet.
- b. Memberlakukan dan memfasilitasi pengaturan pola makan pada atlet agar atlet yang bersekolah disana memiliki tingkat asupan karbohidrat yang optimal.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Mencukupi kebutuhan karbohidrat harian guna meningkatkan performa saat bertanding.
- b. Memantau pertumbuhan berat badan, tinggi badan dan persen lemak tubuh secara rutin.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan bagi peneliti lain untuk melengkapi penelitian tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan variabel yang lebih spesifik serta bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menerapkan sebuah program seperti melakukan penyuluhan terkait hal-hal yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran kardiorespirasi serta melakukan monitoring terhadap program tersebut.

