

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu :

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani atlet bela diri
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dengan kebugaran jasmani atlet bela diri
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan zat gizi makro dengan dengan kebugaran jasmani atlet bela diri
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan zat besi dengan dengan kebugaran jasmani atlet bela diri
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kalsium dengan dengan kebugaran jasmani atlet bela diri
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar Hb dengan dengan kebugaran jasmani atlet bela diri

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet

Peneliti menyarankan kepada responden untuk memperhatikan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seperti pengetahuan gizi , status gizi, asupan kalsium dan kadar hemoglobin sehingga dapat merancang program atlet ketika sebelum latihan dan saat latihan agar meningkatnya performa atlet

V.2.2 Bagi SMA Ragunan Jakarta

Pihak sekolah perlu secara rutin memberikan program gizi dan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan atlet

V.2.3 Bagi Penelitian Lain

Diharapkan bahwa untuk penelitian lainnya agar bisa menjadi acuan dan sumber referensi yang bermanfaat bagi para peneliti yang akan datang. Selain itu, Peneliti lainnya diharapkan untuk penelitian yang lebih spesifik dengan cakupan yang lebih luas dan melibatkan atlet yang berbeda.