

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada atlet bela diri SMA Ragunan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Atlet bela diri SMA Ragunan sebagian besar memiliki prestasi yang termasuk dalam kategori tinggi.
- b. Karakteristik atlet menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berusia 16 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, duduk di kelas 10 dan 12, serta berasal dari cabang olahraga taekwondo.
- c. Sebagian besar atlet memiliki asupan dalam kategori baik pada energi, protein, dan lemak, tetapi kurang pada karbohidrat. Selain itu, lebih banyak atlet berstatus gizi normal dengan kekuatan daya ledak otot tungkai (*power*) yang baik, serta bermotivasi sangat tinggi untuk menggapai prestasi.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, kekuatan daya ledak otot tungkai (*power*), serta motivasi dengan prestasi atlet bela diri SMA Ragunan dan tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan prestasi atlet bela diri SMA Ragunan. Berdasarkan analisis multivariat, asupan energi merupakan variabel paling berpengaruh terhadap prestasi atlet bela diri.

V.2. Saran

Peneliti menyarankan kepada atlet bela diri untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi prestasinya seperti memenuhi kecukupan asupan energi, terutama yang berasal dari asupan karbohidrat karena merupakan sumber energi utama atlet untuk memiliki kekuatan otot maksimal dalam mencapai prestasi, kemudian mempertahankan performa kekuatan daya ledak otot tungkai (*power*), serta menjaga motivasi yang dimiliki untuk berprestasi. Pihak SMA Ragunan Jakarta diimbau agar terus memberikan asupan bergizi seimbang dan dukungan

penuh kepada para atlet agar prestasi maksimal dapat dicapai dan dipertahankan. Penelitian yang selanjutnya disarankan untuk melihat faktor lain seperti bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan bagaimana pengaruhnya terhadap prestasi atlet. Di samping itu, peneliti juga menyarankan agar dapat melakukan penelitian pada cabang olahraga lainnya.