

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden Berdasarkan kategori usia diketahui mayoritas responden berusia 15 tahun dengan persentase sebesar 28,6%. Berdasarkan kategori jenis kelamin diketahui mayoritas responden memiliki jenis kelamin laki-laki dengan persentase 57,1%. Sementara itu, Berdasarkan kategori cabang olahraga mayoritas responden dari cabang olahraga atletik dengan persentase 42,9%.
- b. Daya tahan responden mayoritas kurang sekali sebesar 37,1% (26 responden). Sedangkan responden dengan daya tahan kategori sedang sebanyak 35,7% (25 responden), responden dengan kategori daya tahan kurang sebanyak 25,7% (18 responden), dan responden dengan kategori daya tahan baik 1,4% (1 responden).
- c. Pola makan responden mayoritas tergolong kategori tidak baik sebesar 67,1% (47 responden) sedangkan 32,9% (23 responden) tergolong kategori baik. Jumlah makanan responden mayoritas tergolong kurang sebesar 51,4% (36 responden), sedangkan 32,9% (23 responden) tergolong cukup dan 15,7% (11 responden) tergolong lebih. Jenis makanan responden tergolong cukup sebesar 100% (70 responden). Frekuensi makan responden mayoritas tergolong baik sebesar 92,9% (65 responden), sedangkan 7,1% (5 responden) tergolong tidak baik.
- d. Tingkat pengetahuan responden mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik sebesar 50% (35 responden) dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebesar 50% (35 responden).
- e. Aktivitas fisik latihan tambahan responden mayoritas tergolong aktivitas fisik ringan sebesar 47,1% (33 responden). Sementara itu responden yang tergolong aktivitas fisik sedang sebesar 45,7% (32 responden) dan responden yang tergolong aktivitas fisik berat sebesar 7,1% (5 responden).
- f. Terdapat hubungan antara pola makan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta (*p-value* 0,000)

- g. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta (*p-value* 1.000)
- h. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik latihan tambahan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta (*p-value* 0,001)

V.2 Saran

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih menggali dan mengkaji keterkaitan daya tahan atlet dengan variabel-variabel lainnya yang berhubungan. Diharapkan juga untuk menggunakan responden yang lebih beragam untuk melihat perbedaan hasil dan hasil yang lebih baik. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat mengatur waktu penelitian ketika atlet sedang libur latihan agar mendapatkan waktu lebih.