

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Kebugaran jasmani pada atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta sebagian besar tercatat baik dengan persentase 80.6%. Lalu, pada pengujian dengan Chi-Square, didapati bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian prestasi atlet ( $p = 0.001$ ).
- b. Daya tahan otot tungkai pada atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta sebagian besar tercatat baik dengan persentase 72.8%. Lalu, pada pengujian hubungan antar variabel dengan Chi-Square, didapati bahwa daya tahan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian prestasi atlet ( $p = 0.002$ ).
- c. Pengetahuan doping pada atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta sebagian besar tercatat ke dalam kategori baik dengan persentase 62.1%. Lalu, pada pengujian hubungan antar variabel dengan Chi-Square, didapati bahwa pengetahuan doping tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian prestasi atlet ( $p = 0.183$ ).
- d. Persen lemak tubuh pada atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta sebagian besar tercatat ke dalam kategori baik dengan persentase 75.7%. Lalu, pada pengujian hubungan antar variabel dengan uji Chi-Square, didapati bahwa persen lemak tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian prestasi pada atlet ( $p = 0.013$ ).
- e. Konsumsi BCAA pada atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta sebagian besar tercatat ke dalam kategori cukup dengan persentase 55.3%. Lalu, pada pengujian hubungan antar variabel dengan uji Chi-Square, didapati bahwa konsumsi BCAA tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian prestasi pada atlet ( $p = 0.099$ ).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan kepada responden untuk memerhatikan faktor-faktor apa saja yang dapat berpengaruh terhadap prestasi dalam olahraga, sehingga dengan begitu prestasi olahraga untuk atletik dan sepak bola dapat meningkat.

### **V.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penelitian ini dapat menjadi acuan informasi sekaligus menjadi bahan evaluasi untuk sekolah maupun pelatih atlet terkait untuk memerhatikan kebugaran jasmani atlet, daya tahan otot tungkai atlet, dan juga persen lemak tubuh atlet yang menjadi faktor dalam keberhasilan prestasi olahraga. Lalu, pengonsumsi BCAA dan pengetahuan doping juga masih harus diedukasi lebih lanjut ke pada atlet terkait. Sehingga, dengan begitu diharapkan prestasi atlet atletik dan juga sepak bola dapat meningkat. Penyediaan bahan makanan yang mengandung BCAA juga sebaiknya diperluas dan diperbanyak lagi agar pengonsumsi BCAA dapat menjadi lebih variatif.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya, serta menjadi bahan ajar yang bermanfaat bagi keberlanjutan ilmu pengetahuan. Lalu, diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya dapat melengkapi kekurangan dari penelitian ini dengan melibatkan variabel yang berbeda dan dengan cakupan yang lebih luas.