

BAB V

PENUTUP

V.I Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada atlet atletik SKO Ragunan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar atlet atletik SKO Ragunan memiliki kecepatan yang masuk ke dalam kategori baik.
- b. Karakteristik atlet menunjukkan Sebagian besar atlet berusia 16-18 tahun dengan jenis kelamin perempuan, duduk di kelas 10-12, serta berasal dari nomor cabang *sprint*/lari gawang.
- c. Asupan energi, protein, dan lemak atlet atletik SKO Ragunan rata-rata masuk ke dalam kategori baik, sedangkan kurang pada asupan karbohidrat dan kalium. Selain itu, atlet atletik SKO Ragunan memiliki kapasitas VO2Max yang masuk ke dalam kategori *good*. Rata-rata berat badan atlet adalah 56.2 kg dan rata-rata tinggi badan atlet adalah 165.99 cm. Kemudian rata-rata atlet atletik SKO Ragunan memiliki status hidrasi yang baik.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan, tinggi badan, dan asupan karbohidrat dengan kecepatan atlet atletik di SKO Ragunan. Namun, tidak terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak, kalium, status hidrasi, dan kapasitas VO2Max dengan kecepatan atlet atletik di SKO Ragunan.

V.2 Saran

Peneliti menyarankan kepada atlet atletik SKO Ragunan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecepatan, seperti memenuhi asupan zat gizi makro dan asupan kalium dengan cara mengonsumsi makanan sumber karbohidrat kompleks dan menambahkan konsumsi buah seperti pisang, jeruk, atau alpukat yang kaya akan kalium. Pihak SKO Ragunan juga diimbau untuk selalu memberikan dukungan penuh terhadap atlet agar performa

dapat maksimal. Penelitian selanjutnya disarankan melihat faktor lain seperti bagaimana asupan mikronutrien atau waktu pemberian makan pada atlet dan bagaimana pengaruhnya terhadap kecepatan atlet. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk melaksanakan penelitian pada cabang olahraga lainnya.