

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada atlet cabang sepak bola di SKO Ragunan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik atlet berdasarkan kategori usia sebagian besar berusia tahun 16-18 tahun atau remaja akhir dengan persentase sebesar 70% (35 responden). Sementara pada kategori jenjang pendidikan sebagian besar atlet duduk di bangku SMA dengan persentase 80% (40 responden)
- b. Daya tahan otot tungkai atlet sepak bola di SKO Ragunan mayoritas berada dalam kategori “baik” yaitu sebesar 70% (35 responden). Sementara kategori “tidak baik” sebesar 30% (15 responden).
- c. Sebagian besar atlet memiliki asupan protein dalam kategori “cukup” sebesar 50% (25 responden), sementara pada asupan AARC didapatkan persentase yang sama pada kategori “cukup” maupun “kurang” yaitu sebesar 50%.
- d. Sebagian besar atlet memiliki tingkat stres dengan kategori “stress” (82%), kualitas tidur “baik” (88%), dan aktivitas fisik “tinggi” (88%)
- e. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan daya tahan otot tungkai atlet cabang sepak bola SKO Ragunan dengan $p\text{-value}=0,00$. Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan asupan protein berperan penting dalam meningkatkan kapasitas otot tungkai
- f. Tidak terdapat hubungan antara asupan AARC ($0,5>0,05$), tingkat stres ($0,45>0,05$), kualitas tidur ($0,4>0,05$), dan aktivitas fisik ($0,4>0,05$) dengan daya tahan otot tungkai atlet cabang sepak bola SKO Ragunan dengan $p\text{-value}>0,05$

V.2 Saran

Peneliti menyarankan kepada atlet sepak bola untuk lebih memperhatikan asupan protein harian, baik dari menu asrama maupun suplemen tambahan untuk mendukung proses pembentukan dan pemulihan otot. Berdasarkan rata-rata berat badan atlet sebesar 65,3 kg, kebutuhan protein harian untuk mendukung peningkatan daya tahan otot tungkai berada pada kisaran 91–111 gram per hari (dengan acuan 1,4–1,7 g/kgBB/hari. Penyusunan program latihan daya tahan otot tungkai juga dapat dilakukan secara spesifik dan periodik untuk mengoptimalkan performa dalam pertandingan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian jangka panjang agar dapat mengkaji intervensi gizi pada atlet. Peneliti juga sebaiknya mempertimbangkan variabel lain terkait faktor pengaruh dari performa atlet serta menggunakan responden yang lebih bervariasi untuk melihat perbedaan hasil pada penelitian. Pihak SKO Ragunan dapat terus mengevaluasi rutin terhadap pemenuhan gizi dan mempertimbangkan pemberian edukasi gizi secara berkala kepada atlet.