

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran atlet remaja di sekolah sepakbola ASTAM.
- b. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran atlet remaja di sekolah sepakbola ASTAM.
- c. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran atlet remaja di sekolah sepakbola ASTAM.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi ASTAM**

Sekolah diharapkan dapat membantu dalam memantau status gizi yang optimal bagi para atlet.

##### **V.2.2 Bagi Responden**

Responden diharapkan dapat mencukupi kebutuhan harian nya dengan rutin melakukan sarapan pagi, sehingga mampu meningkatkan performanya saat latihan ataupun saat bertanding. Responden juga diharapkan dapat memantau tinggi badan dan berat badannya secara rutin.

##### **V.2.3 Bagi Peneliti lain**

Peneliti lain diharapkan dapat melengkapi mengenai penelitian tentang tingkat kebugaran dengan variabel yang lebih spesifik, dan juga dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menerapkan sebuah program seperti mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran.