

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik usia pada atlet sepakbola SSB ASTAM sebanyak 32% masuk ke dalam golongan usia anak – anak (10 – 12 tahun), golongan remaja awal (12 – 16 tahun) sebanyak 52%, dan golongan remaja akhir (17 tahun) sebanyak 16%.
- b. Gambaran karakteristik Pendidikan ayah pada atlet sepakbola SSB ASTAM yang masuk ke dalam golongan Pendidikan rendah sebanyak 24%, golongan Pendidikan menengah sebanyak 52%, dan golongan Pendidikan tinggi sebanyak 24%.
- c. Gambaran karakteristik Pendidikan ibu pada atlet sepakbola SSB ASTAM yang masuk ke dalam golongan Pendidikan rendah sebanyak 20%, golongan Pendidikan menengah sebanyak 52%, dan golongan Pendidikan tinggi sebanyak 28%.
- d. Gambaran karakteristik pekerjaan ayah pada atlet sepakbola SSB ASTAM yang tidak bekerja sebanyak 6%, yang bekerja sebagai TNI/Polri sebanyak 4%, yang bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 50%, yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 22%, dan lainnya sebanyak 18%.
- e. Gambaran karakteristik pekerjaan ibu pada atlet sepakbola SSB ASTAM yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 8%, yang bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 34%, yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 16%, dan lainnya sebanyak 42%.
- f. Gambaran status gizi pada atlet sepakbola SSB ASTAM, terdapat 56% yang memiliki status gizi normal, dan 44% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki status gizi kurus.

- g. Gambaran asupan energi terdapat 48% atlet sepakbola SSB ASTAM yang memiliki asupan energi yang baik, dan terdapat 52% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki asupan energi yang kurang.
- h. Gambaran status hidrasi pada atlet sepakbola SSB ASTAM, terdapat 66% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki status hidrasi yang baik dan terdapat 44% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki status hidrasi yang kurang (dehidrasi).
- i. Gambaran tingkat kebugaran pada atlet sepakbola SSB ASTAM, terdapat 56% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan terdapat 44% atlet sepakbola SSB ASTAM memiliki tingkat kebugaran yang kurang.
- j. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki – laki usia 10 – 17 tahun di SSB ASTAM.
- k. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki – laki usia 10 – 17 tahun di SSB ASTAM.
- l. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki – laki usia 10 – 17 tahun di SSB ASTAM.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Atlet**

- a. Setiap atlet yang akan mengikuti pertandingan disarankan untuk mempersiapkan diri beberapa hari sebelumnya dengan mengonsumsi makanan yang akan menunjang kebutuhan energinya pada saat pertandingan.
- b. Sebelum pertandingan disarankan atlet minimal minum 500 cc untuk persiapan kebutuhan cairannya saat pertandingan.
- c. Sebaiknya tidak membiasakan jajan sembarangan.
- d. Disarankan untuk membiasakan diri mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang tanpa memilih jenis makanan.

### **V.2.3 Bagi SSB ASTAM**

- a. Melakukan pelatihan dan penyuluhan program asupan nutrisi untuk para atlet dan orang tua nya, sehingga mengerti kebutuhan asupan nutrisinya.
- b. Pihak SSB ASTAM membina hubungan baik dan komunikasi dengan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) tentang penyelenggaraan makanan dengan gizi seimbang, sehingga program pembinaan atlet muda dapat berjalan dengan baik.

### **V.2.4 Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan bagi peneliti lain untuk melengkapi penelitian tentang tingkat kebugaran dengan variabel yang lebih spesifik serta bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menerapkan sebuah program seperti melakukan penyuluhan terkait hal-hal yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran serta melakukan monitoring terhadap program tersebut.