

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kecepatan Atlet dengan nilai  $p=0.21$  ( $>0.05$ ).
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan (*Hand dynamometer*) dengan nilai  $p=0.07$  ( $>0.05$ ).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot tungkai (*Leg dynamometer*) dengan nilai  $p=0.34$  ( $>0.05$ ).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan daya tahan  $vo_{2max}$  Atlet dengan nilai  $p=0.30$  ( $>0.05$ ).

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka disarankan sebagai berikut:

1. Bagi Atlet, agar terus meningkatkan status gizi dan kualitas diri dengan mengkonsumsi makanan bergizi serta mencari sumber informasi tentang gizi seimbang melalui internet, media masa, bisa juga dengan membaca buku pengetahuan gizi seimbang agar dapat memahami makanan apa yang harusnya di konsumsi setiap atlet.

2. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan status gizi dan kondisi fisik atlet.
3. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan-bahan acuan untuk penelitian lain dengan skup yang lebih luas.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY