

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 34 orang atlet cabor atletik Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON Sumatera Utara, 9 orang dari nomor perlombaan *sprint*, 12 orang dari nomor perlombaan lari menengah/jauh, 9 orang dari nomor perlombaan lempar, dan 5 orang dari nomor perlombaan lompat.
2. Komposisi tubuh atlet cabor atletik pada bagian *body fat* terdapat 17,6% *athletic*, 32,4% *good*, 35,3% *acceptable*, 2,9% *overweight*, dan 11,8% *obese* dengan nilai min ± maks (5,80 ± 32,40) dan rerata ± Sd (19,1971 ± 7,16132). Bagian lemak *visceral* terdapat 85,3% normal, 2,9% tinggi, dan 11,8% sangat tinggi, dengan nilai min ± maks (1,00 ± 19,00) dan rerata ± Sd (6,2059 ± 4,91922). Sedangkan rasio otot kerangka terdapat 17,6% rendah, 61,8% normal, dan 20,6% tinggi, dengan nilai min ± maks (25,90 ± 39,80) dan rerata ± Sd (33,3029 ± 4,01342). Berdasarkan data tersebut komposisi tubuh masih tergolong baik yang didasarkan pada rerata ketiga variabel dari komposisi tubuh yang keseluruhan normal.
3. Asupan energi sarapan atlet cabor atletik dengan kategori defisit berat 73,5%, kategori defisit sedang 11,8%, kategori defisit ringan 11,8%, dan kategori

normal 2,9%, dengan nilai min  $\pm$  maks ( $0 \pm 119$ ) dan rerata  $\pm$  Sd ( $56,38 \pm 21,960$ ).

4. Kebugaran fisik atlet cabor atletik terdapat *very poor* 2,9%, *poor* 20,6%, *fair* 5,8%, *average* 14,7%, *good* 14,7%, *very good* 26,5%, dan *excellent* 14,7%, dengan nilai min  $\pm$  maks ( $29,50 \pm 64,30$ ) dan rerata  $\pm$  Sd ( $45,2118 \pm 10,36126$ ). Masih cukup rendah kebugaran fisik atlet cabor atletik.
5. Tidak terdapat hubungan antara komposisi tubuh atlet cabor atletik Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON Sumatera Utara dengan kebugaran fisik.
6. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi sarapan atlet cabor atletik Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON Sumatera Utara dengan kebugaran fisik.
7. Tidak terdapat hubungan antara komposisi tubuh dan asupan energi sarapan atlet cabor atletik Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON Sumatera Utara dengan kebugaran fisik.

## 5.2.Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian pada komposisi tubuh bagian *body fat* masih banyak yang tergolong tinggi dengan rata-rata 19,1971%, bagian lemak *visceral* tergolong normal dengan rata-rata 6,2059%, dan rasio otot kerangka tergolong rendah dengan rata-rata 33,3029%. Hal ini mengandung implikasi bahwa atlet cabor atletik Pelatda harus lebih menurunkan persentase *body fat*, mempertahankan

lemak *visceral*, dan meningkatkan rasio otot kerangka, dengan latihan-latihan yang dapat dikoordinasikan dengan pelatih.

2. Hasil penelitian asupan energi sarapan atlet cabor atletik masih banyak yang tergolong defisit berat. Hal ini mengandung implikasi agar para atlet meningkatkan asupan sarapan yang akan meningkatkan tenaga untuk melakukan latihan di pagi hari. Oleh karena itu atlet harus berkoordinasi dengan pelatih ataupun ahli gizi (jika ada) dalam menentukan jadwal makan dan makanan yang tepat untuknya.
3. Hasil penelitian kebugaran fisik berdasarkan daya tahan atlet cabor atletik masih terdapat yang tergolong *very poor*, *poor*, dan *average*. Hal ini mengandung implikasi bahwa atlet harus lebih meningkatkan latihan sehingga kebugaran fisik akan terus meningkat. Pelatih juga harus menentukan latihan yang akan dilakukan dalam peningkatan kebugaran fisik atlet.

### 5.3.Saran

Saran dari penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya. Berikut saran yang diberikan penulis berdasarkan subjek yang bersangkutan dengan atlet.

#### 1. Atlet

Atlet sebagai responden dalam penelitian ini perlu melakukan pengontrolan diri baik dari komposisi tubuh dan asupan sarapan. Atlet harus mengupayakan yang terbaik dalam mencapai komposisi tubuh terbaik terutama *body fat*, lemak *visceral*, dan rasio otot kerangka agar mendapatkan kebugaran fisik

yang baik sehingga dapat mencapai target maksimal di PON Aceh-Sumut 2024. Atlet harus berkoordinasi baik dengan pelatih mengenai hasil penelitian ini agar dapat memberikan solusi terbaik dalam menanganinya.

## 2. Pelatih

Pelatih sebagai orang yang mengajar, mengatur atlet dan menata jadwal latihan atlet harus memiliki solusi mengenai mencapai komposisi tubuh terbaik, asupan sarapan, dan kebugaran fisik yang diinginkan baik secara latihan apa yang diterapkan, atau waktu latihan yang tepat untuk atlet. Sarapan dapat dipenuhi setelah latihan berakhir dengan makanan yang lebih baik sudah tersedia sebelum dilakukan latihan.

## 3. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Sumatera Utara

PASI Sumatera Utara sebagai pemegang kekuasaan tertinggi dalam organisasi hendaknya menyelesaikan masalah yang terkait dengan komposisi tubuh dan asupan sarapan, dengan ahli yang bersangkutan seperti memperkerjakan ahli gizi yang dapat mengatur hal ini. Sehingga dapat tercapai komposisi tubuh ideal, dan asupan sarapan yang baik. Kebugaran fisik harus selalu diperhatikan dengan melakukan pengetatan disiplin mengenai kebugaran fisik.