

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu usia termasuk kategori remaja tengah dengan rerata usia 15 tahun. Lama latihan responden rerata 18 bulan. Pendidikan orang tua bervariasi. Jenis pekerjaan orang tua bervariasi. Pendapatan ayah tergolong tinggi dengan rerata pendapatan Rp 3.747.777. Pendapatan ibu tergolong sedang dengan rerata pendapatan Rp 1.956.666. Besaran keluarga termasuk kategori kecil, dan riwayat cedera siswa *Academy Kwarta* tidak mengalami cedera.
2. Asupan energi siswa *Academy Kwarta* sebagian besar termasuk kategori asupan kurang sebesar 84,44 persen.
3. Status gizi siswa *Academy Kwarta* sebagian besar termasuk kategori status gizi normal sebesar 68,9 persen.
4. Kebugaran siswa *Academy Kwarta* sebagian besar termasuk kategori kebugaran kurang sebesar 51,1%.
5. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta* diperoleh nilai korelasi yaitu $\rho = 0,54$ dengan ρ -value = 0,000, artinya semakin baik asupan energi maka semakin baik kebugaran pada siswa *Academy Kwarta*.

6. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kebugaran siswa *Academy* Kwarta diperoleh nilai $\rho = 0,47$ dengan ρ -value = 0,001, artinya semakin baik status gizi maka semakin baik kebugaran pada siswa *Academy* Kwarta.
7. Hasil Uji Regresi Linear Berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dan status gizi dengan kebugaran siswa *Academy* Kwarta dengan persamaan regresi $Y = 18,69 + 0,26 \text{ Asupan Energi} + 1,08 \text{ Status Gizi}$, artinya semakin baik asupan energi dan status gizi maka semakin baik kebugaran siswa *Academy* Kwarta. Nilai koefisien korelasi variabel asupan energi (X1) yaitu sebesar 0,57 artinya kekuatan korelasi positif sedang, dan nilai korelasi status gizi (X2) yaitu sebesar 0,25 artinya kekuatan korelasi positif lemah, maka asupan energi merupakan variabel yang paling kuat hubungannya dengan kebugaran karena nilai koefisien korelasinya lebih besar atau mendekati 1. Nilai R-Square yaitu 22,7% artinya 22,7% kemampuan kebugaran pada siswa dipengaruhi dengan asupan energi dan status gizi, sedangkan 73,3% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan:

1. Bekerja sama dengan pihak terkait seperti ahli gizi atlet untuk membuat siklus menu agar asupan energi siswa *Academy* Kwarta tercukupi dan tidak berlebihan yang akan mengganggu performa.

2. Sistem pelayanan makanan agar makanan yang disajikan lebih bervariasi untuk menghindari pemborosan pangan berlebih.
3. Penyediaan alat ukur (*Bioelectrical Impedance Analysis*) BIA untuk mengukur komposisi tubuh agar atlet dapat mengevaluasi status gizinya dengan lebih baik.

5.3 Saran

Berikut terdapat saran-saran yang berkaitan dengan simpulan sebagai berikut:

1. Diharapkan untuk *Academy* Kwarta Pondok Rawa Percut Sei Tuan agar mengatur asupan energi siswa sesuai dengan kebutuhannya perindividu agar kecukupan energinya terpenuhi, status gizi tetap normal dan kebugaran jasmani pada siswa *Academy* Kwarta dapat berada pada kondisi bugar.
2. Diharapkan keluarga responden penelitian yang tidak tinggal diasrama untuk lebih memperhatikan pola makan gizi seimbang, mengurangi konsumsi lemak, dan membiasakan konsumsi protein cukup.
3. Diharapkan agar penelitian berikutnya dilakukan menggunakan variabel berbeda seperti asupan zat gizi mikro, pengetahuan gizi, konsumsi cairan.