

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 34 orang dengan jenis kelamin laki-laki 19 orang (55,9%) dan jenis kelamin perempuan 15 orang (44,1%). Usia responden didominasi pada usia 16 tahun sebanyak 15 orang (44,1%).
2. Pengetahuan gizi responden yang masuk ke dalam kategori kurang sebanyak 11 orang (32,4%), sedang 16 orang (47,1%), dan baik sebanyak 7 orang (20,6%)
3. Status gizi responden 3 orang (8,8%) masuk kategori kurus, 28 orang (82,4%) masuk kategori normal, dan 3 orang (8,8%) masuk kategori gemuk.
4. Kebugaran jasmani responden 10 orang (29,4%) memiliki tingkat kebugaran yang buruk, 18 orang (52,9%) cukup, 4 orang (11,8%) baik, dan 2 orang (5,9%) sangat baik.
5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikan 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,641.
6. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikan 0,014 dan koefisien korelasi sebesar -0,416.
7. Hasil analisis regresi logistik biner menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikan sebesar 0,009.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diimplikasikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian pengetahuan gizi atlet masih masuk ke dalam kategori kurang sehingga menyebabkan kebugaran jasmani yang buruk, hal ini bisa berdampak pada kesehatan dan performa saat pertandingan.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kebugaran jasmani masuk ke dalam kategori cukup, hal tersebut dapat menjadi data untuk pelatih untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet tersebut.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Diharapkan diadakan edukasi dan pendidikan gizi terutama gizi terkait olahraga untuk para atlet remaja di klub Atletik Medan Utara.
2. Diharapkan para atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dari tingkat cukup ke tingkat baik atau sangat baik agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.