

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi berdasarkan IMT atlet gulat PPLP Sumatera Utara berada pada kategori normal sebanyak 6 atlet (75,0%), kategori kurus sebanyak 1 atlet (12,5%), dan Kategori gemuk sebanyak 1 atlet (12,5%).
2. Status gizi berdasarkan persen lemak tubuh atlet gulat PPLP Sumatera Utara berada pada kategori normal sebanyak 2 atlet (25,0%), kategori kurang sebanyak 5 atlet (62,5%), dan kategori kelebihan sebanyak 1 atlet (12,5%).
3. Tingkat kecukupan energi atlet gulat PPLP Sumatera Utara berada pada kategori sedang sebanyak 6 atlet (75,0%), kategori kurang sebanyak 1 atlet (12,5%), dan kategori deficit sebanyak 1 atlet (12,5%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi berdasarkan persen lemak tubuh pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017.

## **B. Saran**

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Kepada pelatih agar memperhatikan lebih terhadap asupan energi dari si atlet gulat PPLP Sumatera Utara. Sementara kepada atlet agar menambah porsi makan terkhususnya komposisi energi ( karbohidrat, protein dan lemak) agar sesuai dengan kebutuhan energi sehingga tingkat kecukupan energi menjadi baik, dan tentunya akan dapat memaksimalkan setiap program latihan yang diberikan.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian dengan variabel yang sama tetapi terhadap cabang olahraga lainnya.
3. Bagi penulis, untuk menambah pengetahuan yang lebih luas lagi dari yang sudah ada tentang tingkat kecukupan energi dan status gizi.