

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden. Usia responden paling banyak termasuk usia remaja awal 12-16 tahun sebesar 66,67 persen. Pekerjaan ayah yang paling dominan yaitu wiraswasta sebanyak 11 orang. Pekerjaan ibu paling banyak yaitu Ibu rumah Tangga sebanyak 11 orang. Penghasilan ayah yang paling dominan yaitu tinggi sebanyak 63,33%. Penghasilan ibu paling banyak yaitu rendah sebanyak 36,67%. Pendidikan ayah dominan akademi perguruan tinggi (>12 tahun) sebanyak 50%. Pendidikan ibu terbanyak yaitu akademi perguruan tinggi sebanyak 43,33%. Dan besar keluarga paling banyak yaitu sedang (5-6 orang) sebanyak 50%.
2. Aktivitas fisik responden paling banyak yaitu aktiviats ringan (1,40 – 1,69 PAL) sebanyak 46,6%.
3. Massa lemak pada atlet paling dominan yaitu massa lemak normal (14-20%) sebanyak 56,6%.
4. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap massa lemak pada atlet dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,773 dan nilai p-value sebesar 0,000. Pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka akan semakin bagus massa lemak pada atlet.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian sebagai berikut:

1. Pihak pengurus dan pelatih harus bekerja sama untuk membuat jadwal latihan yang baik bagi atlet yang memiliki massa lemak tinggi.
2. Pihak pengurus dan ahli gizi harus bekerja sama untuk melakukan pengukuran massa lemak minimal dua atau tiga kali sebulan ke seluruh atlet.
3. Para atlet yang memiliki massa lemak tinggi sebaiknya mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, dan menghindari jajanan sembarangan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan beberapa hal seperti berikut:

1. Atlet yang memiliki massa lemak tinggi sebaiknya mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, dan mengatur pola makan setiap harinya.
2. Para atlet sebaiknya tetap latihan dengan baik dan apabila pada saat latihan mandiri lebih serius latihannya. agar tidak terjadi tingginya massa lemak pada tubuh dan juga tetap menjaga pola makan..
3. Para atlet sebaiknya pada saat latihan lebih focus dan juga pada saat latihan mandiri juga harus lebih serius dalam latihan.
4. Para atlet sebaiknya mengukur massa lemak secara rutin dua atau tiga kali sebulan untuk mengetahui massa lemak tubuh.