

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden atlet bela diri PPLP Sumatera Utara mayoritas laki-laki. Mayoritas berusia 17 tahun. Mayoritas berasal dari cabang olahraga karate.
2. Asupan protein pada bela diri PPLP Sumatera Utara yaitu termasuk dalam kategori kurang.
3. Aktivitas fisik pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara yaitu termasuk dalam kategori berat.
4. Kekuatan otot pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara yaitu termasuk dalam kategori sedang.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kekuatan otot pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kekuatan otot pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
7. Berdasarkan analisis multivariat regresi linear berganda, aktivitas fisik berhubungan dengan kekuatan dan asupan protein tidak berhubungan dengan kekuatan otot.

## 5.2 Implikasi

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

1. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat atlet yang asupan proteinnya kurang (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa atlet harus meningkatkan asupan proteinnya dan ahli gizi harus memperhatikan pemberian protein sesuai kebutuhan atlet.
2. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik atlet termasuk mayoritas berat yaitu 60,6%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berat harus dijaga dengan asupan protein yang adekuat.
3. Hasil penelitian kekuatan otot atlet masih tergolong sedang, kurang, dan kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa atlet harus lebih meningkatkan kekuatan otot.

## 5.3 Saran

### 1. Bagi Atlet

Atlet hendaknya memperhatikan asupan protein yang dikonsumsi agar terpenuhi sesuai kebutuhan sehingga dapat meningkatkan performa saat latihan maupun bertanding. Selain itu, atlet hendaknya lebih memperhatikan performa saat latihan otot agar kekuatan otot dapat meningkat menjadi lebih baik.

### 2. Bagi PPLP Sumatera Utara

Perlu adanya evaluasi terkait pemenuhan asupan terutama pada asupan protein pada setiap atlet sesuai kebutuhan masing-masing individu agar terpenuhi sehingga tidak ada atlet yang asupan proteinnya kurang.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kekuatan otot pada atlet seperti asupan energi, karbohidrat, dan lemak.

