BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwasanya komposisi tubuh atlet *cricket* PELATDA PON 2024 mayoritas dalam kondisi atlet *cricket* berada dalam status komposisi tubuh yang sehat, terutama dalam hal lemak bebas dan massa otot**.** Maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. IMT rata-rata 23,54 (SD ±2,46), berada dalam kategori normal hingga sedikit overweight menurut standar WHO. Rentang nilai: 17,6 – 26,2..
2. Lemak viseral (Visceral Fat) didominasi oleh rata-rata 5,36 (SD ±2,66), rentang 2 – 11. Masih dalam batas normal, tetapi terdapat individu yang mendekati nilai ambang tinggi (≥10).
3. Persentase lemak bebas tubuh (LBM) menunjukkan Rata-rata 76,54 (SD ±5,44), rentang 67,6 – 87,2. Menandakan bahwa sebagian besar atlet memiliki massa bebas lemak yang baik, terdiri dari otot, tulang, dan cairan tubuh.
4. Massa otot (*Muscle Mass*) Rata-rata 20,79 kg (SD ±7,39), dengan rentang 7,18 – 28,47 kg. Terdapat variasi besar antar individu, yang mencerminkan perbedaan massa otot antara atlet putra dan putri.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pengelolaan komposisi tubuh atlet menjadi aspek penting dalam program pelatihan pemain *cricket*. Program ini melibatkan pendekatan multifaktorial, termasuk pengaturan pola makan yang seimbang, latihan fisik terstruktur, dan pemantauan rutin terhadap komposisi tubuh.
2. Perlu adanya pemahaman mendalam bagi atlet dan pelatih tentang dampak lemak tubuh pada performa pemain dapat membantu pelatih dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas fisik dan performa atlet secara keseluruhan.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY