

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan data yang telah dianalisis dengan standard KONI PUSAT untuk test kondisi fisik dan standar yang di gunakan untuk asupan gizi berdasarkan format cekhlis dan penghitungan tingkat aktifitas yang dilakukan sehari-hari bila di bandingkan dengan asupan kalori yang dimakan setiap harinya maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Untuk Kondisi fisik Atlet Gulat PPLP SUMUT berada pada kategori cukup, sedangkan untuk tingkat kecukupan gizi atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013 belum mencukupi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis menyarankan:

- 1) Pelatih harus memperhatikan unsur kondisi fisik yang masih pada kategori kurang dan cukup seperti komponen fisik kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot lengan dan bahu, dan komponen daya tahan jantung paru, dengan memberikan program latihan untuk meningkatkan bagaimana komponen kondisi fisik tersebut menjadi kategori baik maupun menjadi kategori baik sekali, dan juga pelatih harus lebih memperhatikan kepada atlet-atlet yang suka tidak menyelesaikan program latihan tersebut. Karena itu akan berdampak pada atlet itu sendiri sehingga atlet tersebut akan sulit mendapatkan prestasi yang baik dibandingkan dengan atlet yang selalu

menyelesaikan program latihan itu dengan baik maka akan memiliki kondisi fisik yang baik juga sehingga prestasi akan mudah tercapai.

- 2) Kepada atlet hendaknya latihan dengan baik dan serius karena prestasi itu tidak akan datang dengan begitu saja melainkan prestasi itu harus di kejar dengan kerja keras dan latihan yang sungguh-sungguh. Dan berikan yang terbaik bagi dirimu sendiri dan juga bagi lingkungan sekitarmu.
- 3) Untuk tingkat asupan kalori atlet , pengurus harus lebih memperhatikan lagi tingkat kecukupan gizi para atlet, baik menu hidangan maupun ukuran menu hidangan
- 4) Kepada para pelatih agar selalu memberikan informasi tentang kecukupan gizi atlet.
- 5) Kepada Cetring agar lebih memperhatikan menu makan para atlet, kiranya tidak terjadi kejenuhan atlet terhadap menu yang selalu monoton maka diharapkan lebih bervariasi lagi dan tentunya dengan berpedoman pada proporsi menu makanan yang seimbang untuk atlet
- 6) Disarankan bagi atlet yang nilai kalorinya masih tidak mencukupi agar segera mencukupinya, dan bagi atlet yang nilai kalorinya sudah mencukupi agar tetap mempertahankan nilai kebutuhan kalorinya.
- 7) Khusus Bagi atlet yang over weight disarankan kiranya tingkat latihannya ditingkatkan dan asupan kalorinya tetap terpenuhi.