

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas di atas dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap prestasi atlet *taekwondo* kelas prestasi Satria Soebandi Purwokerto Usia 12-17 Tahun dengan ( $p=0,158$ )
2. Tidak terdapat hubungan antara pemenuhan gizi terhadap prestasi atlet *taekwondo* kelas prestasi Satria Soebandi Purwokerto Usia 12-17 Tahun dengan ( $p=0,419$ )
3. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan pemenuhan gizi dengan prestasi atlet *taekwondo* Sanggar Soebandi Purwokerto Usia 12-17 Tahun dengan ( $p=0,577$ ).

### B. Saran

Penyusunan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Pemenuhan Gizi terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Satria Soebandi Purwokerto Usia 12-17 Tahun”, peneliti memberikan saran terhadap beberapa pihak yang diharapkan dapat bermanfaat untuk evaluasi kedepannya, saran tersebut antara lain:

1. Bagi responden

Memperhatikan kembali asupan gizi atlet dengan mengatur pola makan dan menyesuaikan makanan yang dikonsumsi agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi dengan baik, serta mengikuti program latihan yang telah disusun oleh pelatih dengan baik agar hasil dari latihan tersebut dapat tercapai dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani.

2. Bagi pelatih

Memberikan pemahaman tentang pentingnya indeks massa tubuh dan pemenuhan gizi bagi atlet serta menyusun program Latihan secara

maksimal agar aktivitas fisik dan kebugaran jasmani atlet dapat berjalan dengan baik.

3. Bagi orang tua

Memberikan asupan makanan yang diperlukan oleh atlet agar asupan gizinya terpenuhi, karena asupan gizi yang dibutuhkan oleh atlet berbeda dengan orang biasa, sehingga nantinya atlet dapat beraktivitas dengan maksimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebaik mungkin sebagai referensi dalam melakukan penelitian tentang indeks massa tubuh dan pemenuhan gizi dalam lingkup yang lebih luas lagi seperti mengaitkan variabel dengan pengaruh ataupun hubungan terhadap prestasi atlet.

