

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 34,6% responden berusia 19 tahun. Sebanyak 73,1% responden berjenis kelamin laki-laki. Seluruh responden penelitian ini adalah pelajar atau mahasiswa sebanyak. Sebanyak 55,8% responden bertempat tinggal di rumah. Responden yang menjadi atlet pada cabang olahraga futsal berjumlah 21 orang, atlet pada cabang olahraga *handball* berjumlah 12 orang, dan atlet pada cabang olahraga sepak bola berjumlah 19 orang. Sebanyak 38,5% responden memiliki prestasi di tingkat nasional. Sebanyak 48,1% responden memiliki uang saku direntang Rp500.000-Rp1.000.000 perbulannya. Sebanyak 42,3% responden mengeluarkan Rp250.000 - Rp500.000 perbulannya untuk makanan. Sebanyak 17,3% responden adalah perokok aktif.
2. Persentase lemak tubuh seluruh responden memiliki rata-rata yaitu 18,41%, dengan standar deviasi $\pm 5,54\%$.
3. Persentase massa otot seluruh responden paling rendah yaitu 26,4%, dan paling tinggi yaitu 38,8%
4. Rata-rata asupan protein seluruh responden yang diambil selama 3 hari paling rendah adalah 33,63 g/hari, dan rata-rata asupan protein paling tinggi adalah 91,07 g/hari.
5. Durasi latihan seluruh responden paling sedikit dengan durasi 90 menit/hari, dan paling lama yaitu 180 menit/hari.
6. VO_2Max seluruh responden memiliki rata-rata yaitu 44,85 ml/kg/min, dengan standar deviasi $\pm 7,87$ ml/kg/min.
7. Terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dengan VO_2Max pada atlet *endurance* permainan.
8. Terdapat hubungan antara persentase massa otot dengan VO_2Max pada atlet *endurance* permainan.
9. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan VO_2Max pada atlet *endurance* permainan.
10. Tidak terdapat hubungan antara durasi latihan dengan VO_2Max pada atlet *endurance* permainan.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Diharapkan bagi atlet *endurance* permainan di Kabupaten Banyumas meningkatkan asupan protein sesuai kebutuhan selama latihan yaitu 1,2–2,0 g/kgBB, dan juga latihan tidak hanya saat menjelang pertandingan, namun sebaiknya tetap rutin saat waktu jeda pertandingan, serta melakukan latihan HIIT dan SIT untuk meningkatkan performa atlet.

2. Bagi Universitas dan KONI

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi kepada atlet *endurance* terkait dengan komposisi tubuh yang sebaiknya dimiliki oleh atlet dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh atlet untuk mencapai performa maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan daftar jenis latihan yang rutin dilakukan oleh atlet, sehingga dapat lebih mengetahui jenis latihan yang dapat mempengaruhi nilai $VO_2\text{Max}$ dari atlet.

