

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 51%, berusia 19 tahun sebesar 53,1%, berasal dari angkatan 2022 sebesar 53,1%, dan memiliki status gizi normal sebesar 75,5%. Uang saku responden termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 67,3% dan cabang olahraga yang paling banyak diikuti oleh responden yaitu bola voli dengan persentase sebesar 38,8%.
2. Asupan protein responden sebagian besar masih dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 77,6%.
3. Aktivitas fisik responden termasuk dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 42,9%.
4. Sebagian besar massa otot responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 34,7%.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan massa otot dengan nilai signifikansi $0,610 > 0,05$.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan massa otot dengan nilai signifikansi $0,317 > 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman
Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi di bidang gizi olahraga terutama terkait massa otot pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman.
2. Bagi Responden
Diharapkan dapat memenuhi kebutuhan protein sehari-hari dan meningkatkan aktivitas fisik supaya dapat mempertahankan prestasi dan performa seorang atlet.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan waktu pengambilan data terkait aktivitas fisik pada saat program latihan sedang berlangsung serta jenis cabang olahraga yang akan diteliti.