

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 34,9% responden berusia 18 tahun. Sebanyak 67,4% responden berjenis kelamin laki-laki. Responden dengan cabang olahraga terbanyak yaitu pencak silat 16 orang, karate sebanyak 14 orang, dan taekwondo sebanyak 13 orang. Median dari frekuensi latihan yaitu 3x/minggu dan dengan median durasi latihan 120 menit.
2. Persen massa otot seluruh responden dengan nilai median yaitu 36,5%.
3. Persen lemak seluruh responden dengan nilai median yaitu 13,8%.
4. Kekuatan otot lengan seluruh responden dengan nilai median yaitu 35,7 kg.
5. Kekuatan otot tungkai seluruh responden dengan nilai median yaitu 105 kg.
6. Terdapat hubungan antara persen massa otot dengan kekuatan otot lengan pada atlet bela diri.
7. Terdapat hubungan antara persen massa otot dengan kekuatan otot tungkai pada atlet bela diri.
8. Terdapat hubungan antara persen lemak dengan kekuatan otot lengan pada atlet bela diri.
9. Terdapat hubungan antara persen lemak dengan kekuatan otot tungkai pada atlet bela diri.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Diharapkan bagi atlet bela diri di Kabupaten Banyumas untuk meningkatkan persen massa otot hingga kategori normal bagi perempuan yaitu 35% – 56% dan laki-laki 38% - 56%. Meningkatkan kekuatan otot melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi dan mengoptimalkan latihan fisik, seperti angkat beban minimal 3 kali dalam 1 minggu dan rutin melakukan latihan tidak hanya waktu

menjelang pertandingan, tetapi ketika waktu istirahat atau jeda pertandingan.

2. Bagi Universitas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi kepada atlet bela diri terkait komposisi tubuh yang sebaiknya dimiliki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan daftar jenis latihan yang biasa dilakukan oleh atlet sehingga dapat mengetahui jenis latihan yang mempengaruhi komposisi tubuh dan kekuatan otot dari atlet.

