

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang kebugaran jasmani atlet sepak bola di Kota Palu didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada kelompok atlet bugar dan tidak bugar sebagian besar berusia ≥ 20 tahun. Sebagian besar atlet pada kedua kelompok berpendidikan SMA, dan sebagian atlet memiliki pekerjaan sampingan selain menjadi atlet sepak bola.
2. Pola konsumsi responden pada kelompok atlet yang bugar memiliki jumlah konsumsi energi yang tergolong tinggi, jumlah konsumsi protein tinggi, jumlah konsumsi lemak tinggi dan jumlah konsumsi karbohidrat tidak tinggi. Kelompok atlet tidak bugar memiliki jumlah konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang tidak tinggi. Tidak ada perbedaan frekuensi makan antara kelompok atlet bugar dan kelompok atlet tidak bugar.
3. Aktivitas fisik responden yang bugar tergolong sangat aktif namun pada kelompok atlet tidak bugar sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif.
4. Sebagian besar responden yang bugar memiliki kualitas tidur yang baik namun pada kelompok atlet yang tidak bugar memiliki kualitas tidur yang buruk.
5. Tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi energi, lemak, karbohidrat dan frekuensi makan dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola di Kota Palu. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan kebugaran jasmani atlet.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola di Kota Palu. Atlet dengan aktivitas fisik kurang aktif memiliki risiko 31 kali lipat tidak bugar dibandingkan dengan atlet yang sangat aktif.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola di Kota Palu. Atlet dengan kualitas tidur tidak baik berisiko 70 kali lipat mengalami tidak bugar dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik.

B. Saran

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan analisis multivariat agar dapat mengetahui faktor yang paling dominan yang mempengaruhi kebugaran jasmani atlet sepak bola. Selain itu, untuk tes kebugaran jasmani atlet dapat menggunakan metode lainnya seperti tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) ataupun tes *balke*.