

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden sebagian besar berumur 21 tahun.
2. Responden sebagian besar memiliki perilaku merokok ringan.
3. Responden sebagian besar mempunyai konsumsi cairan kurang.
4. Responden sebagian besar memiliki persentase lemak tubuh yaitu *healthy*.
5. Ada hubungan antara perilaku merokok dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola di Kota Palu.
6. Ada hubungan antara konsumsi cairan dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola di Kota Palu.
7. Tidak ada hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola di Kota Palu.

#### **B. SARAN**

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode *food record* untuk pengambilan data agar responden lebih mudah mengingat konsumsinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan kalibrasi alat setiap kali memulai pengukuran persentase lemak tubuh untuk mendapatkan hasil pengukuran yang lebih akurat.