

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebanyak 74.7% atlet cabang olahraga akuatik mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral.
2. Sebanyak 79.8% atlet cabang olahraga akuatik tidak mengonsumsi minuman energi
3. Sebanyak 62.6% atlet cabang olahraga akuatik berjenis kelamin laki-laki.
4. Rata-rata umur atlet cabang olahraga akuatik adalah 16.45 ± 2.395 tahun, dengan umur termuda 13 tahun dan tertua 20 tahun.
5. Sebanyak 57.6% atlet cabang olahraga akuatik memiliki pengetahuan gizi yang baik.
6. Sebanyak 59.6% atlet cabang olahraga akuatik memiliki pengetahuan suplemen vitamin dan mineral yang kurang.
7. Sebanyak 58.6% atlet cabang olahraga akuatik memiliki pengetahuan minuman energi yang baik.
8. Sebanyak 79.8% atlet cabang olahraga akuatik memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan rata-rata jarak tempuh renang adalah 728.97 ± 167.645 meter, jarak tempuh minimal 450 meter dan maksimal 1350 meter.
9. Kebugaran jasmani yang baik lebih banyak terdapat pada atlet yang tidak mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral (84.0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik.

10. Kebugaran jasmani yang baik lebih banyak terdapat pada atlet yang mengonsumsi minuman energi (95.0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik.
11. Kebugaran jasmani yang baik lebih banyak terdapat pada atlet laki-laki (82.3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik.
12. Kebugaran jasmani yang baik terdapat pada atlet dengan rata-rata umur 16.65 ± 2.402 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara umur dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik.
13. Kebugaran jasmani yang baik lebih banyak terdapat pada atlet yang memiliki pengetahuan gizi kurang (81.0%), pengetahuan suplemen vitamin dan mineral baik (82.5%), dan pengetahuan minuman energi baik pula (84.5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi, pengetahuan suplemen vitamin dan mineral, serta pengetahuan minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik.

7.2. Saran

1. Atlet
 - a. Konsumsi suplemen vitamin dan mineral serta minuman energi tidak diperlukan selama tubuh tidak dalam keadaan defisiensi karena tanpa konsumsi suplemen vitamin dan mineral ataupun minuman energi, kebugaran jasmani atlet sudah baik.
 - b. Ada kecenderungan bahwa semakin tua umur, kebugaran jasmani juga semakin baik sehingga dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik atau berolahraga sejak muda.

2. Pelatih

- a. Pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan atlet yang masih memiliki kebugaran jasmani yang kurang.
- b. Pelatih diharapkan tidak menganjurkan pemberian suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi karena hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian konsumsi suplemen maupun minuman energi tersebut tidak ada hubungan dengan kebugaran jasmani atlet.

3. Penelitian Lanjutan

- a. Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian ini, diharapkan meneliti pada cabang olahraga yang berbeda atau variabel independen yang lain sehingga dapat diketahui gambaran keseluruhan kebugaran jasmani atlet dan faktor-faktor yang berhubungan.

