

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel, maka dapat disimpulkan yakni:

1. Kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel bahwa kategori baik sejumlah 50,0%, dan kategori kurang sejumlah 27,5%.
2. Tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel bahwa pada tingkat konsumsi protein dalam kategori normal sejumlah 47,5% dan kategori lebih sejumlah 32,5%. Pada tingkat konsumsi lemak dalam kategori normal sejumlah 42,5% dan kategori lebih sejumlah 35,0%. Pada tingkat konsumsi karbohidrat dalam kategori normal sejumlah 57,5% dan kategori defisit 27,5%.
3. Status gizi atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel ditemukan gizi baik sejumlah 70,0% dan kategori lebih sejumlah 27,5%. Kondisi ini mencerminkan adanya keseimbangan diantara asupan energi dan pengeluaran energi sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.
4. Ada hubungan yang signifikan diantara tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) terhadap status gizi atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.
5. Ada hubungan yang signifikan diantara status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.

B. Saran

1. Bagi atlet dan pelatih

Disarankan agar atlet memperhatikan asupan makan harian dengan pola gizi seimbang sesuai kebutuhan aktivitas fisik. Latihan rutin 3–5 kali per minggu juga penting untuk meningkatkan kelincahan dan performa. Dan untuk pelatih diinginkan menyusun program latihan yang mencakup peningkatan kelincahan serta berkolaborasi dengan tenaga gizi guna menjamin kecukupan asupan gizi atlet terpenuhi secara optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Studi ini diinginkan dapat jadi suatu acuan atau referensi awal bagi peneliti berikutnya yang ingin menelusuri lebih dalam mengenai hubungan konsumsi gizi makro, status gizi, dan performa fisik. Diinginkan pula penelitian lanjutan dapat dilaksanakan pada populasi atau cabang olahraga yang berbeda, dengan pendekatan metodologi yang lebih luas agar hasilnya bisa memberi kontribusi lebih besar bagi bidang ilmu gizi olahraga.