

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

1. Berdasarkan hasil analisis kebugaran jasmani yang dilakukan di Fitness Plus Canggu dari 35 anggota klub, sebanyak 65,71% tergolong kebugaran jasmani cukup, 22,86% tergolong kebugaran jasmani kurang, dan 11,43% tergolong kebugaran jasmani baik.
2. Berdasarkan hasil analisis tingkat konsumsi lemak dari 35 anggota klub, sebanyak 60,00% tergolong baik, 31,43% tergolong defisit, dan 8,57% tergolong lebih.
3. Berdasarkan analisis frekuensi olahraga dari 35 anggota klub, sebanyak 54,29% tergolong cukup, 22,86% tergolong lebih dan 22,86% tergolong kurang.
4. Berdasarkan analisis durasi olahraga dari 35 anggota klub, sebanyak 40,00% tergolong cukup, 37,14% tergolong lebih dan 22,86% tergolong kurang.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi lemak dengan kebugaran jasmani anggota klub Fitness Plus Canggu Badung.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi olahraga dengan kebugaran jasmani anggota klub Fitness Plus Canggu Badung.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi olahraga dengan kebugaran jasmani anggota klub Fitness Plus Canggu Badung.

B. Saran

1. Anggota klub diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Anggota klub juga diharapkan mengonsumsi makanan yang bervariasi dan tinggi kandungan gizi sesuai kebutuhan untuk menjaga kebugaran jasmani.
2. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya melakukan intervensi mengenai pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi, kebiasaan olahraga serta motivasi mengikuti olahraga agar tercapainya kebugaran jasmani yang baik.