

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat disimpulkan:

1. Konsumsi zat gizi makro yaitu protein, lemak dan karbohidrat pada atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali sebagian besar dalam kategori baik.
2. Status gizi pada atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali sebagian besar memiliki status gizi yang baik.
3. Kelincahan atlet laki-laki dan perempuan di Club Sukma Klungkung Bali sebagian besar memiliki kelincahan yang baik.
4. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Spearman*, tidak terdapat hubungan bermakna antara hubungan konsumsi zat gizi makro dengan kelincahan atlet bulutangkis.
5. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Rank Spearman*, terdapat hubungan bermakna antara protein dan lemak dengan status gizi atlet bulutangkis, sedangkan tidak terdapat hubungan antara karbohidrat dengan status gizi atlet bulutangkis.
6. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Rank Spearman*, tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi atlet dengan kelincahan atlet bulutangkis.

B. Saran

1. Bagi atlet

Mengingat bulutangkis merupakan olahraga yang cukup berat (intensitas sedang), maka diharapkan atlet lebih memperhatikan pola konsumsi dengan menu seimbang agar sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan dan untuk memenuhi zat gizi di dalam tubuh sehingga dapat menjaga berat badan secara ideal.

Disarankan agar atlet mengikuti latihan dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu untuk menjaga dan meningkatkan kelincahannya, karena dalam penelitian masih terdapat atlet yang kelincahannya masuk dalam kategori kurang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya berdasarkan variabel dan tempat penelitian yang berbeda.