

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* pada artikel-artikel penelitian, antara hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik didapatkan kesimpulan diantaranya :

1. Asupan karbohidrat pada atlet memiliki rentang kurang sampai lebih.
2. Asupan protein pada atlet memiliki rentang kurang sampai lebih.
3. Asupan air pada atlet memiliki rentang kurang sampai lebih.
4. Aktivitas fisik pada atlet memiliki rentang ringan sampai berat.
5. Terdapat hubungan asupan karbohidrat dan asupan air dengan kebugaran fisik, tidak terdapat hubungan asupan protein dengan kebugaran fisik.
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik.

B. Saran

1. Pada atlet yang asupan air masih kurang akan berpengaruh pada kebugaran fisik, asupan air sangat penting bagi seorang atlet karena menentukan kinerja termasuk daya tahan atlet selama latihan dan bertanding. Setiap 15 menit sekali ketika berolahraga atlet diharuskan minum air sebanyak 100-150 mililiter.
2. Pada atlet yang asupan karbohidrat masih kurang akan berpengaruh pada kebugaran fisik, atlet diharuskan mengonsumsi karbohidrat sebanyak 60-70% dari total energi yang dibutuhkan, konsumsi karbohidrat sebaiknya 1-3 jam sebelum melakukan aktivitas olahraga.