

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari penelitian yang telah dilakukan yaitu “Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis PB Porwaja Denpasar ”dapat disimpulkan :

1. Konsumsi protein pada anggota klub bulutangkis dengan kategori defisit berat 3,1%, defisit sedang 3,1 %, defisit ringan 18,8% , normal 59,4 % dan lebih 15,6 %
2. Intensitas latihan anggota klub bulutangkis dengan kategori rendah sebanyak 46,9%, sedang 46,9%, submaksimal 6,3%.
3. Kebugaran fisik anggota klub bulutangkis sebanyak 40,6% memiliki tingkat kebugaran fisik baik dan 59,4% dengan kebugaran fisik baik sekali.
4. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi protein dengan kebugaran fisik.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas latihan dengan kebugaran fisik.

#### **B. Saran**

1. Bagi anggota klub bulutangkis diharapkan tetap menjaga asupan protein sesuai dengan kebutuhan seorang atlet agar dapat menjaga kondisi kebugaran fisik secara optimal.
2. Bagi pelatih, diharapkan selalu memperhatikan kondisi fisik dan memberikan pelatihan yang terstruktur baik dari intensitas latihan, durasi dan frekuensinya

agar dapat menjaga kebugaran fisik para anggota klub bulutangkis sehingga dapat berprestasi dalam berbagai kompetisi.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat memperimbangkan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar, menghubungkan tingkat kebugaran fisik dengan variabel bebas lainnya, yang mempunyai kontribusi signifikan terhadap tingkat kebugaran fisik seseorang.