

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Rata-rata lemak viseral pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta 9,0 dengan lemak viseral terendah 4,5 dan tertinggi 13,5.
2. Rata-rata lemak subkutan pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta adalah 14,9% dengan lemak subkutan terendah 10,8% dan tertinggi 25,5%.
3. Rata-rata massa lemak total pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta adalah 19,5% dengan massa lemak total terendah 14,5% dan tertinggi 27,1%.
4. Sebagian besar atlet cabang angkat besi Yogyakarta berada pada kategori elite dengan berat angkatan terendah 1,06 kali berat badan dan tertinggi 2,22 kali berat badan.
5. Diperlukan lemak viseral yang normal, lemak subkutan yang optimal, dan massa lemak total yang *Healthy* untuk dapat memaksimalkan berat angkatan *snatch*.

#### B. Saran

Untuk dapat memaksimalkan berat angkatan *snatch*, atlet sebaiknya menjaga massa lemak tubuhnya tetap berada pada kategori normal agar tubuh dapat tetap memiliki energi cadangan dengan menerapkan diet tinggi protein rendah lemak.