

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Nilai rerata IMT responden adalah 21.16 ± 1.70 dengan sebaran nilai IMT terendah adalah 18.38 Kg/m^2 , nilai IMT tertinggi adalah 25.48 Kg/m^2 dan status gizi responden berdasarkan IMT/U, semua responden 100% memiliki status gizi normal.
2. Atlet sepak bola SMAN 1 Sewon masuk ke dalam 7 kategori *somatotype* dari 13 kategori *somatotype* yang ada. Di mana 71.4% responden memiliki tipe *somatotype mesomorphic ectomorph*.
3. Nilai rerata kebugaran jasmani responden adalah 43.91 ± 5.20 , sedangkan nilai kebugaran jasmani terendah yaitu 36.4 ml/Kg/mnt dan nilai tertinggi yaitu 55.4 ml/Kg/mnt . Sebanyak 48.60% responden memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran jasmani responden.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *somatotype* dengan kebugaran jasmani responden.

B. SARAN

1. Bagi Pembina SKBIO Cabang Olahraga Sepak Bola
 - a. Perlu dilakukan pemantauan terhadap status gizi dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti asupan makanan secara

berkala agar kebugaran jasmani atlet sepak bola selalu dalam keadaan stabil.

- b. Penilaian *somatotype* atlet sepak bola juga perlu dilakukan untuk memperbaiki tipe *somatotype* agar sesuai dengan tipe *somatotype* berdasarkan posisi pemain dalam permainan sehingga pola latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan seperti latihan beban untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot.

2. Bagi Atlet

- a. Sebaiknya selalu menjaga kebugaran jasmani agar tetap stabil dalam keadaan baik dengan mengatur pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan dan rutin melakukan latihan aerobik.
- b. Untuk memperbaiki tipe *somatotype* agar kategori *mesomorph* lebih dominan dapat dilakukan dengan diet 40% karbohidrat, 30% protein dan 30% lemak dari total kebutuhan sehari. Latihan beban dan pola makan seimbang juga dibutuhkan untuk memperbaiki *somatotype* agar kategori *mesomorph* lebih dominan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti asupan makanan, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh.