

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian gambaran IMT, persentase lemak tubuh dengan *bioelectrical impedance analysis* (BIA), VO_2 max pada atlet remaja sepakbola di Lampung Selatan tahun 2022 menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) yang dilakukan kepada atlet remaja sepakbola menunjukkan data sebanyak 9 (36%) atlet dari 25 yang diukur memiliki kategori IMT diatas normal (kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, gemuk tingkat ringan, berat) dan sebanyak 16 (64%) atlet memiliki kategori normal.
2. Persentase lemak tubuh yang dilakukan kepada pada atlet remaja sepakbola menunjukkan data sebanyak 9 (36%) dari 25 yang diukur memiliki kategori ideal, sebanyak 13 (52%) yang diukur memiliki kategori normal, dan sebanyak 3 (12%) yang diukur memiliki kategori lebih.
3. Pengukuran VO_2 Max menggunakan *bleep test* yang dilakukan kepada atlet remaja sepakbola menunjukkan data sebanyak 7 (28%) dari yang diukur memiliki kategori kurang, sebanyak 17 (68%) yang diukur memiliki kategori sedang, dan sebanyak 1 (4%) yang diukur memiliki kategori atlet baik.

B. Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan telah didapat, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet yang mengalami IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan kategori diatas normal (kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, gemuk tingkat ringan, berat) hendaknya mulai mengatur asupan makan dan aktifitas fisik.
2. Bagi atlet yang mengalami persentase lemak tubuh dengan kategori lebih hendaknya mulai mengatur pola makan dan aktifitas fisik.
3. Bagi atlet agar dapat mengurangi merokok secara bertahap.

4. Bagi atlet remaja sepakbola di Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan agar menjaga, meningkatkan VO_2 Max, dan latihan rutin untuk memperoleh prestasi yang maksimal.
5. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat pengetahuan asupan gizi dan status gizi pada olahragawan.