

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai judul VO_2Max pada kebugaran atlet wushu Saburai Lampung dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi atlet remaja wushu berdasarkan IMT adalah 74% atlet memiliki status gizi normal, 13% atlet memiliki status gizi kurus dan 13% atlet memiliki status gizi gemuk. Berdasarkan IMT/U adalah 84% atlet memiliki status gizi baik, 8% atlet memiliki status gizi lebih dan 8% atlet memiliki status gizi obesitas.
2. Konsumsi suplemen pada atlet remaja wushu adalah 70% atlet tidak mengkonsumsi suplemen multivitamin dan sebanyak 30% atlet mengkonsumsi suplemen multivitamin.
3. Kebiasaan merokok pada atlet remaja wushu adalah 35% atlet memiliki kebiasaan merokok elektronik dengan tingkat perokok sedang dan perokok ringan dan 65% atlet tidak merokok.
4. Somatotype pada atlet remaja wushu adalah 65% atlet yang diukur memiliki bentuk badan dominan ectomorph (kurus), 30% atlet memiliki bentuk badan dominan endomorph (gemuk), 5% atlet memiliki bentuk badan mesomorph (otot).
5. Kebugaran atlet wushu Saburai Lampung dilihat dari nilai VO_2Max adalah 5% atlet memiliki kategori kurang sekali, 20% atlet memiliki kategori kurang, 55% atlet memiliki kategori sedang, 15% atlet memiliki kategori baik dan 5% atlet memiliki kategori baik sekali.

B. Saran

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

1. Bagi atlet yang memiliki status gizi di bawah normal (kurus, gizi kurang) dan diatas normal (gemuk, gizi lebih dan obesitas) untuk mulai mengatur jadwal dan asupan makanan serta aktifitas fisik sehari-hari.
2. Bagi atlet yang memiliki kebiasaan merokok untuk berhenti merokok
3. Bagi atlet yang memiliki bentuk tubuh dominan endomorph (gemuk) untuk mengatur pola makan dan meningkatkan aktifitas fisik.
4. Bagi atlet remaja wushu Saburai Lampung agar menjaga, meningkatkan VO_2Max , kesehatan dan latihan rutin seperti lari dan latihan teknik untuk memperoleh prestasi yang maksimal.
5. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan recall untuk mengetahui asupan zat gizi.