

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Gambaran Karakteristik, Status gizi dan Ketahanan Fisik Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kabupaten Mesuji 2025 di didapatkan hasil:

1. Karakteristik
 - a. Usia atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga mayoritas kategori remaja akhir.
 - b. Jenis kelamin atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga mayoritas laki-laki.
 - c. Kebiasaan merokok atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga separuhnya merokok.
2. Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga mayoritas berstatus gizi baik.
3. Persen lemak tubuh atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga separuhnya kategori normal.
4. Ketahanan fisik atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga rata-rata dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, disarankan:

1. Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga disarankan untuk melakukan hal-hal yang bisa meningkatkan ketahanan fisik atlet
 - a. Membuat program pembinaan dan edukasi gizi terkait pengetahuan makanan bergizi seimbang yang melibatkan tenaga kesehatan (Ahli Gizi).
 - b. Mengingatkan atletnya untuk meninggalkan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dengan menempelkan media poster berisi edukasi terkait bahaya merokok, serta melakukan latihan tambahan di luar jadwal latihan untuk meningkatkan ketahanan fisik.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil variabel ini
 - a. Menambahkan variabel asupan makanan dan cairan.
 - b. Menambahkan variabel aktivitas fisik