

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di PPLOPD Kota Salatiga dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Asupan energi atlet remaja usia 13-18 tahun mempunyai rata-rata asupan energi sebesar 74,05% sehari, dimana asupan energi paling rendah sebesar 33,14% dan paling sehari dan asupan energi paling tinggi sebesar 138,84% sehari.
2. Asupan protein atlet remaja usia 13-18 tahun mempunyai rata-rata asupan protein sebesar 69,98% sehari, dimana asupan protein paling rendah sebesar 22,57% dan paling sehari dan asupan protein paling tinggi sebesar 151,96% sehari.
3. Asupan lemak atlet remaja usia 13-18 tahun mempunyai rata-rata asupan lemak sebesar 68,8% sehari, dimana asupan lemak paling rendah sebesar 27,04% dan paling sehari dan asupan lemak paling tinggi sebesar 132,74% sehari.
4. Asupan karbohidrat atlet remaja usia 13-18 tahun mempunyai rata-rata asupan karbohidrat sebesar 54,98% sehari, dimana asupan karbohidrat paling rendah sebesar 25,88% dan paling sehari dan asupan karbohidrat paling tinggi sebesar 122,06% sehari.
5. Ketahanan kardiorespirasi atlet remaja usia 13-18 tahun mempunyai rata-rata skor dalam detik sebesar 791,75, dengan ketahanan fisik kurang dengan skor 1054, dan ketahanan baik sekali dengan skor 534
6. Ada hubungan asupan energi dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.

7. Ada hubungan asupan protein dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.
8. Tidak ada hubungan asupan lemak dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.
9. Tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.

## **B. Saran**

1. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi di PPLOPD Kota Salatiga sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain juga yang dapat mempengaruhi ketahanan kardiorespirasi seperti aktivitas fisik, komposisi tubuh, latihan atlet tidak diteliti secara lebih detail.

2. Bagi pihak PPLOPD

Sebaiknya pihak PPLOPD memberikan edukasi mengenai makanan yang sesuai dengan kebutuhan atlet remaja agar dapat memenuhi kebutuhan asupan energi dan zat gizi.

3. Bagi pihak atlet

Atlet perlu memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi agar asupannya sesuai dengan kebutuhan yaitu berupa makanan yang mengandung tinggi energi, protein, karbohidrat serta lemak yang cukup dan memperhatikan juga jajanan yang dikonsumsi.