

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Karakteristik atlet di PPLOPD Kota Salatiga sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yang merupakan remaja pertengahan dan rata-rata mempunyai status gizi baik
2. Persentase lemak tubuh atlet PPLOPD Kota Salatiga memiliki rata-rata sebesar $18,0\% \pm 7,0$ dimana persen lemak tubuh paling rendah 7,4% dan persen lemak tubuh paling tinggi yaitu 31,7%.
3. Ketahanan kardiorespirasi atlet PPLOPD Kota Salatiga memiliki rata-rata sebesar $791,7 \pm 137,5$ ketahanan kardiorespirasi paling rendah 534 detik dan ketahanan kardiorespirasi paling tinggi yaitu 1045 detik.
4. Ada hubungan hubungan persentase lemak tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini membatasi waktu ketika pengambilan data ketahanan kardiosespiasi. Sehingga disarankan pada penelitian selanjutnya diharapkan ada pembatasan waktu ketika melakukan pengukuran tes ketahanan kardiorespirasi.

2. Bagi PPLOPD Kota Salatiga

Pihak PPLOPD Kota Salatiga sebaiknya melakukan kerja sama dengan instansi terkait untuk melakukan pengukuran persen lemak tubuh secara rutin supaya dapat terpantau kesehatan atlet dan memonitor perubahan massa otot dan massa lemak tubuh.

3. Bagi Atlet

Atlet perlu memperhatikan komposisi tubuh atlet dengan menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat mendukung prestasi atlet.