

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui analisis pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Atlet karate pada Klub Widyagama Malang memiliki kecukupan energi tergolong defisit ringan sebanyak 31% dan defisit berat sebesar 69%.
2. Atlet karate pada Klub Widyagama Malang yang memiliki status gizi normal sebanyak 69% dan atlet yang memiliki status gizi kurus tingkat ringan sebanyak 31%.
3. Atlet karate pada Klub Widyagama Malang memiliki tingkat kapasitas VO_2Max yang tergolong *good* yaitu sebesar 39%, tergolong *fair* sebesar 46%, dan tergolong *poor* sebesar 15%.
4. Atlet yang memiliki tingkat kecukupan energi defisit ringan belum tentu memiliki status gizi yang baik daripada atlet dengan tingkat kecukupan energinya defisit berat. Tetapi, atlet yang tingkat kecukupan energinya terpenuhi sudah pasti memiliki status gizi yang baik.
5. Atlet yang tingkat kecukupan energinya terpenuhi belum tentu memiliki tingkat kapasitas VO_2Max yang baik atau *good*.

B. Saran

1. Untuk responden atau atlet

Para atlet diharapkan dapat lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dari segi jenis, jumlah, dan variasi sehingga mampu mencukupi kebutuhan energi sehari-hari tanpa ada kekurangan maupun kelebihan. Dengan demikian, tingkat kecukupan energi yang dikonsumsi dapat membantu status gizi atlet menjadi normal. Selain itu, atlet diharapkan untuk meningkatkan latihan aerobik secara teratur untuk meningkatkan kapasitas VO_2Max mereka, sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga atau berlatih dengan waktu yang lebih lama.

2. Untuk pelatih

Para pelatih diharapkan dapat memberikan motivasi atau dorongan agar para atlet dapat meningkatkan konsumsi dan variasi makanan agar mencapai tingkat kecukupan energi dan status gizi yang normal. Selain memberi motivasi atau dorongan kepada atlet, para pelatih diharapkan memberikan gambaran atau pengetahuan terkait asupan makanan yang baik guna meningkatkan pengetahuan atlet agar dapat memperbaiki asupan makan sehingga tingkat kecukupan energi dan status gizi mencapai normal. Untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ atlet, para pelatih diharapkan agar diadakan latihan aerobik sehingga atlet dapat memiliki $VO_2\text{Max}$ yang baik dan dapat melakukan latihan dengan intensitas waktu yang lebih lama.