

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara status gizi dan tingkat kecukupan gizi yang dilakukan pada tanggal 17 dan 20 November 2014 maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa status gizi dan tingkat kecukupan gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran atlet karate di kota Bandarlampung, khususnya sebagai berikut:

1. Status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate di Kota Bandarlampung.
2. Tingkat kecukupan gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate di Kota Bandarlampung.
3. Status gizi atlet karate sebagian besar berada dalam kategori normal.
4. Tingkat kecukupan energi, karbohidrat dan lemak pada atlet karate sebagian besar berada dalam kategori normal. Sedangkan untuk kecukupan protein sebagian besar masih dalam kategori kurang.
5. Rata-rata tingkat kebugaran atlet karate berada dalam kategori cukup.

5.2. Saran

1. Bagi peneliti untuk memberikan pemahaman mengenai kecukupan gizi khususnya di bidang gizi pada atlet.
2. Bagi peneliti lain agar dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan pemeriksaan kebugaran dengan metode yang lain.
3. Bagi atlet agar memahami pentingnya asupan gizi yang cukup untuk menjaga kualitas performa.
4. Bagi pemerintah untuk membuat langkah-langkah dan upaya untuk perbaikan gizi atlet karate di Kota Bandarlampung dan pada masyarakat Kota Bandarlampung.