

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat maka dapat disimpulkan hasil antropometri atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sebagai berikut:

1. Tinggi badan atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 termasuk ke dalam kategori diatas rata-rata tinggi badan orang Indonesia, terlebih 65% atlet masih berusia di bawah 20 tahun dan masih memiliki kesempatan untuk bertambah tinggi badan.
2. *Skeletal muscle* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sudah menunjukkan indikator yang baik karena sebanyak 95% atlet sudah berada pada kategori normal dan tinggi, dengan arti bahwa atlet Pelatda PON Selam ditunjang oleh otot rangka yang baik.
3. *Subcutaneous fat* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sebanyak 50% atlet berada pada kategori normal dan sebanyak 50% atlet lainnya berada pada kategori tinggi, dengan arti bahwa lemak subkutan yang dimiliki atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat perlu ditinjau secara berkala agar tidak semakin bertambah tinggi, karena lemak yang berlebih pada atlet sangat berpengaruh terhadap perfroma.
4. *Visceral fat* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sudah menunjukkan indikator yang baik karena sebanyak 95% atlet sudah berada pada kategori normal dan tidak menunjukkan indikator kelebihan lemak *visceral*.
5. *Body fat* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sudah menunjukkan indikator baik karena sebanyak 80% atlet sudah berada pada kategori normal dengan arti total lemak yang dimiliki oleh atlet tidak berlebih.
6. *Body mass index* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sudah berada pada kategori baik karena sebanyak 90% atlet sudah berada pada kategori normal dengan arti komposisi tubuh yang dimiliki atlet sudah tepat.
7. *Basal metabolic rate* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sudah 100% menunjukkan indikator normal.

8. *Body age* atlet Pelatda PON Selam Kolam Jawa Barat tahun 2024 sebanyak 85% atlet memiliki usia tubuh yang lebih tua dari usia kelahiran, dengan arti akumulasi kerusakan tubuh atlet perlu diperhatikan termasuk faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil usia tubuh atlet.

5.2 Saran

Diharapkan setelah penelitian ini dilaksanakan para pelatih dan praktisi olahraga khususnya pada cabang olahraga selam kolam tidak hanya terfokus untuk memperhatikan atlet secara kondisi fisik atau kondisi psikologisnya saja, melainkan kondisi antropometri atlet. Dan di harapkan pada penelitian selanjutnya terdapat pembaharuan yang lebih mendalam terhadap cabang olahraga selam kolam, seperti antropometri karakteristik yang dimiliki masing-masing atlet, atau pendalaman penelitian antropometri atlet yang dapat dihubungkan dengan status gizi atlet.

Penelitian mengenai antropometri pada cabang olahraga selam kolam diharapkan dapat ditinjau kembali secara luas oleh para pelatih, praktisi olahraga, pakar olahraga, dan dokter olahraga. Memiliki tujuan agar kondisi antropometri atlet dapat terus terpantau dan pemberian latihan serta asupan gizi yang diperlukan oleh atlet dapat terpenuhi dengan semestinya.

Besar harapan ada penelitian lanjutan mengenai antropometri pada atlet *finswimming* di Indonesia dan lebih khususnya di Jawa Barat, agar melahirkan generasi-generasi baru yang dapat bersaing dengan proporsi tubuh dan komposisi tubuh yang tepat untuk setiap nomor yang diperlombakan. Penelitian selanjutnya dapat diperdalam melalui test MRI untuk mengetahui komposisi tubuh atlet lebih dalam baik secara tinggi badan, serabut otot, komposisi lemak tubuh, dan komponen lainnya yang di butuhkan oleh atlet individual.