

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet pada cabang olahraga Taekwondo di Klub Bunisari, Kabupaten Bandung, dapat disimpulkan bahwa. Tingkat pemahaman asupan gizi atlet berada pada kategori baik, dengan rata-rata skor 36,8, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memahami pentingnya konsumsi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak sehat) dan mikronutrien (vitamin, mineral) untuk menunjang performa latihan dan pertandingan. Tingkat stamina atlet, yang diukur menggunakan Bleep Test (VO_2 Max), menunjukkan hasil cukup baik dengan rata-rata skor 22,4 ml/kg/menit, mencerminkan kapasitas aerobik yang mendukung kebutuhan fisik olahraga Taekwondo. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pemahaman asupan gizi dengan stamina atlet ($r = 0,996$, $p = 0,000$). Semakin tinggi pemahaman tentang gizi, semakin optimal pula stamina fisik atlet. Uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa 99,2% variasi stamina atlet (VO_2 Max) dipengaruhi oleh tingkat pemahaman asupan gizi, sedangkan 0,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, serta kecukupan vitamin dan mineral terbukti memiliki peranan penting dalam mempertahankan daya tahan tubuh, mempercepat pemulihan otot, dan mencegah kelelahan dini selama latihan dan pertandingan. Dengan demikian, pemahaman yang baik tentang asupan gizi merupakan faktor fundamental dalam menunjang stamina dan performa atlet Taekwondo usia remaja di Klub Bunisari.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Edukasi Gizi Berkelanjutan

Klub Bunisari disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan program edukasi gizi kepada atlet, dengan materi tentang kebutuhan makronutrien dan mikronutrien yang disesuaikan dengan kebutuhan olahraga Taekwondo.

2. Integrasi Program Nutrisi dalam Latihan.

Pelatih perlu mengintegrasikan aspek nutrisi ke dalam program latihan, misalnya dengan membuat panduan konsumsi makanan sebelum dan sesudah latihan serta kompetisi untuk mengoptimalkan performa dan pemulihan atlet.

3. Monitoring Pola Makan Atlet

Diperlukan sistem monitoring berkala terhadap pola makan dan status gizi atlet untuk memastikan bahwa mereka memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi secara optimal.

4. Peningkatan Asupan Karbohidrat, Protein, dan Lemak Sehat

Atlet perlu diarahkan untuk mengonsumsi sumber energi utama seperti karbohidrat kompleks, protein berkualitas tinggi, dan lemak sehat, yang dibarengi dengan kecukupan vitamin dan mineral melalui konsumsi buah dan sayuran.

5. Pengembangan Kurikulum Nutrisi Usia Remaja

Karena mayoritas atlet berusia 14–18 tahun, penting untuk mengembangkan kurikulum nutrisi khusus untuk kelompok usia ini, yang mempertimbangkan kebutuhan pertumbuhan dan aktivitas fisik tinggi.

6. Penelitian Lanjutan.

Penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan variabel tambahan, seperti pola tidur, tingkat stres, dan kebiasaan hidrasi, disarankan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stamina atlet.