

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan status gizi dan persen lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Kuningan berdasarkan gender, terdapat hasil yang beragam yaitu pada status gizi dengan daya tahan kardiovaskular tidak ditemukan hubungan yang berarti, sedangkan pada persen lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular ditemukan hubungan negatif yang kuat dan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini status gizi bukan indikator yang dapat menyebabkan rendah atau tingginya daya tahan kardiovaskular seseorang, sebaliknya pada presentase lemak seseorang memiliki hubungan dengan daya tahan kardiovaskular karena dari penumpukan lemak tersebut.

Selain itu penelitian yang dilakukan hanya pada sampel laki-laki mendapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskular maupun persen lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular. Sebaliknya penelitian yang dilakukan pada sampel perempuan keduanya tidak berpengaruh secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan status gizi dan presentase lemak dengan daya tahan kardiovaskular berbeda antara laki-laki dan perempuan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi tenaga kesehatan dan pendidikan, dianjurkan untuk melakukan pemantauan rutin status gizi dan presentase lemak pada anak-anak dan remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan gangguan kardiovaskular di masa depan. Program edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur perlu ditingkatkan untuk menjaga status gizi yang optimal dan mengurangi kadar lemak tubuh berlebih.
2. Bagi pelatih maupun guru olahraga dianjurkan untuk memantau status gizi,

kadar lemak tubuh dan juga daya tahan kardiovaskular siswa nya terutama siswa ekstrakurikuler agar lebih optimal dalam mendapatkan prestasi di bidangnya.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasi. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti pola aktivitas fisik, asupan nutrisi, dan faktor genetik untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi daya tahan kardiovaskular.