

## **BAB V**

### **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada BAB IV sebelumnya, data menyatakan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antar pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini diperkuat berdasarkan hasil uji korelasi dan regresi  $R = 0.476$ , dengan nilai  $R$  square sebesar  $0.227$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan demikian dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 2) Menjadi informasi Pelatih dan Sampel Atlet Dayung mengenai data pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani

##### **5.2.3 Rekomendasi**

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 1) Bagi atlet yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga pola makan dan status gizi yang telah di rekomendasikan.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/ Departemen/Fakultas agar mampu membantu dan memotivasi mahasiswa agar dapat mencapai tujuan untuk meningkatkan kompetensi lebih baik lagi.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.