

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Nutrisi yang tepat sangat penting untuk performa atlet dalam olahraga, dan pelatih harus memiliki pengetahuan tentang nutrisi untuk mendukung atletnya termasuk Atlet Futsal SGigu and Friends Bekasi. Status gizi Sgigu dan kawan-kawan berada dalam status baik. Kondisi ini didukung oleh kondisi fisik, latihan, pengalaman, dan nutrisi. Nutrisi juga penting untuk fungsi otak, kecepatan latihan, optimalisasi performa dan pencegahan cedera. Pelatih dapat meningkatkan pengetahuan atlet tentang nutrisi dengan mengedukasi diri mereka sendiri, fokus pada prinsip-prinsip makan sehat, mempertimbangkan pilihan dan waktu makan, serta melibatkan atlet dan orang tua dalam memahami nutrisi. Latihan ketahanan, seperti lari, dapat menyebabkan dehidrasi dan penipisan karbohidrat, sehingga diperlukan program nutrisi individual. Ketersediaan energi, yang mengacu pada asupan energi untuk latihan atau kompetisi, merupakan faktor kunci dalam strategi nutrisi olahraga.

Menilai status gizi atlet sangat penting untuk mengidentifikasi penyakit yang berhubungan dengan gizi. Bahkan dalam penelitian dengan pemain futsal, ditemukan bahwa beberapa di antara mereka termasuk dalam kategori kelebihan berat badan, yang menyoroti pentingnya pola konsumsi dan aktivitas fisik yang seimbang. Secara keseluruhan, nutrisi memainkan peran penting dalam performa atlet dan harus ditekankan oleh para pelatih dan didukung oleh orang tua

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu Makanan yang sehat dan bergizi penting bagi atlet untuk mendukung aktivitas olahraga mereka. Pola makan yang baik mencakup asupan nutrisi yang mencukupi, seperti jumlah kalori yang sesuai dengan kebutuhan berat badan dan aktivitas fisik, karbohidrat yang cukup, protein yang cukup, serta vitamin dan mineral dari makanan. Atlet juga perlu mengonsumsi cairan yang cukup setelah berolahraga, sekitar 450-675 mL per 0,5 kg berat badan. Vitamin yang penting untuk atlet termasuk vitamin B kompleks,

vitamin D, C, E, dan beta-karoten, sedangkan mineral penting meliputi kalsium, zat besi, seng, magnesium, dan selenium. Dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi ini, atlet dapat memastikan bahwa mereka memiliki energi yang cukup dan performa yang lebih baik dalam olahraga mereka.