

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengamatan yang diuraikan bahwa :

1. Tingkat konsumsi zat gizi makro pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh adalah sebagai berikut :
 - a. Tingkat konsumsi energi : 5 (20%) tingkat konsumsi energinya baik dan 20 (80%) tingkat konsumsi energinya sedang.
 - b. Tingkat konsumsi protein : 5 (20%) tingkat konsumsi proteinnya baik, 11 (44%) tingkat konsumsi proteinnya sedang, dan 9 (36%) tingkat konsumsi proteinnya kurang.
 - c. Tingkat konsumsi lemak : 8 (32%) tingkat konsumsi lemaknya lebih, 6 (24%) tingkat konsumsi lemaknya baik, 6 (24%) tingkat konsumsi lemaknya sedang, dan 5 (20%) tingkat konsumsi lemaknya kurang.
 - d. Tingkat konsumsi karbohidrat : 1 (4%) pemain tingkat konsumsi karbohidratnya baik, 8 (32%) pemain tingkat konsumsi karbohidratnya sedang, dan 16 (64 %) pemain tingkat konsumsi karbohidratnya kurang.
2. Kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh adalah sebagian besar kebugaran fisiknya baik yaitu 18 (72%) pemain, sedangkan kebugaran fisiknya sedang yaitu 7 (28%) pemain.
3. Tidak ada kecendrungan konsumsi energi dengan kebugaran fisik pada pemain sepak bola.

4. Tidak ada kecenderungan konsumsi protein dengan kebugaran fisik pada pemain sepak bola.
5. Ada kecenderungan konsumsi lemak dengan kebugaran fisik pada pemain sepak bola.
6. Tidak ada kecenderungan konsumsi karbohidrat dengan kebugaran fisik pada pemain sepak bola.

B. Saran

Dari hasil pengamatan ini diharapkan kepada pemain sepak bola dapat mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk meningkatkan kebugaran fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau dalam bermain sepak bola.