

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi vitamin C anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda sebanyak 57,1% dengan kategori baik, 4,1% dengan kategori sedang, sebanyak 2,0% dengan kategori kurang, 36,7% dengan kategori defisit.
2. Tingkat konsumsi zat besi anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda sebanyak 24,5% dengan kategori baik, sebanyak 53,1% dengan kategori sedang, sebanyak 18,4% dengan kategori kurang, dan sebanyak 4,1% dengan kategori defisit.
3. Status gizi anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda sebanyak 4,2% dengan status gizi kurus, sebanyak 77,6% dengan status gizi normal, sebanyak 10,2% dengan status gizi gemuk, dan 8,2% dengan status gizi obesitas.
4. Kebugaran jasmani anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda sebanyak 34,7% memiliki kebugaran jasmani kurang, sebanyak 55,2% dengan kebugaran jasmani yang cukup, dan 10,2% dengan kebugaran jasmani yang baik.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi vitamin C dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda
6. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda
7. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda

B. Saran

Anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda agar tetap mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya, maka disamping memperhatikan konsumsi zat gizi makro sesuai kebutuhan, perlu juga meningkatkan konsumsi zat gizi mikro terutama zat besi sehingga kebugaran jasmani yang optimal dengan mempertahankan berat badan dan status gizi normal dapat dicapai.