

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Asupan energi siswa di SD Negeri 2 Kelusa, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar sebagian besar yaitu 83,34% kurang terdiri dari asupan defisit 55,56% dan asupan kurang 27,78%.
2. Aktivitas Olahraga siswa di SD Negeri 2 Kelusa, Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar sebanyak 83,33% termasuk kategorikan sedang dan sebanyak 16,67% termasuk katekorikan berat.
3. Kebugaran Jasmani siswa di SD Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar termasuk katagori baik sekali sebanyak 61,11% dan sebanyak 38,89% termasuk katagori baik.
4. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara aktivitas olahraga dengan asupan energi siswa di SD Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.
5. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan asupan energi siswa di SD Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

B. Saran

1. Bagi siswa SD Negeri 2 Kelusa

Diharapkan siswa di SD Negeri 2 Kelusa memperhatikan asupan energi yang dikonsumsi seperti sayur, daging, ayam dan buah-buahan, dan juga perlu

memperhatikan asupan yang beragam dan bergizi seimbang untuk mengatur asupan makanan agar tercipta kemampuan kerja yang lebih baik.

2. Bagi peneliti

Diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan tingkat asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.