

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai perbedaan tingkat konsumsi, kebiasaan olahraga dan status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tingkat konsumsi energi dengan kategori kurang yaitu sebanyak 60,6%, dan pada ekstrakurikuler paskibra tingkat konsumsi kategori kurang sebanyak 48,6%.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 60,5% dengan kategori jarang dan pada ekstrakurikuler paskibra sebanyak 54%.
3. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket maupun paskibra memiliki status gizi berdasarkan IMT/U sebagian besar memiliki kategori gizi baik yaitu ekstrakurikuler bola basket sebanyak 78,9%, dan pada ekstrakurikuler paskibra sebanyak 94,6%.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat konsumsi energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra $p = 0,175 > (0,05)$.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebiasaan olahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra $p = 0,343 > (0,05)$.

6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra $p = 0,248 > (0,05)$.

B. Saran

Saran Berdasarkan masalah yang dijumpai pada penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan tingkat konsumsi energi pada siswa agar memenuhi kebutuhan yang seharusnya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, lengkap dengan sumber karbohidrat seperti roti gandum, buah pisang, oatmeal, kentang sumber protein asal hewani (dianjurkan tidak berlemak) yaitu ayam, ikan, telur, dan susu, kemudian sumber nabati tahu, tempe, dan kacang-kacangan, sumber lemak disarankan yaitu yang berasal dari minyak zaitun, minyak nabati, buah alpukat, dan kacang-kacangan, sumber vitamin dan mineral berasal dari sayuran serta buah-buahan, dan elektrolit.
2. Untuk meningkatkan kebiasaan olahraga pada siswa, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam 1 minggu dengan durasi minimal 30 menit. Latihan atau aktifitas fisik dapat dilakukan tidak hanya pada jadwal disekolah tetapi juga bisa dilakukan diluar sekolah.