

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kebugaran fisik anggota pencak silat dengan kategori baik (92.73%), kategori cukup (7.27%) dan tidak ada kebugaran fisik dengan kategori kurang.
2. Jenis pangan fungsional yang dikonsumsi dengan kategori cukup (94.55%), dan dengan kategori kurang (5.45%)
3. Konsumsi pangan fungsional menurut jumlah konsumsi vitamin A dengan kategori cukup (60%), kategori kurang (40%) dan menurut jumlah konsumsi vitamin C dengan kategori cukup (90%), kategori kurang (10%)
4. Ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jenis pangan fungsional yang dikonsumsi anggota pencak silat.
5. Ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jumlah konsumsi vitamin A dan vitamin C anggota pencak silat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar, didapatkan yaitu jenis dan jumlah pangan fungsional yang dikonsumsi masih ada sampel yang masuk ke dalam kategori kurang, maka dari itu perlu disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi berbagai macam jenis pangan fungsional mulai dari karbohidrat (beras merah), protein hewani (ikan segar, telur ayam) dan protein nabati (tempe, kacang kedelai), sayuran (wortel, bayam, daun kelor) buah-buahan (apel, jeruk, anggur,

papaya, semangka), minyak (margarin, mentega) dan susu (yoghurt, susu kedelai) agar kebugarannya tetap terjaga sehingga bisa mencapai prestasi yang optimal.