

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Tingkat konsumsi karbohidrat sampel sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 59%, konsumsi karbohidrat lebih 18%, defisit tingkat ringan 16%, defisit tingkat sedang 6% dan defisit tingkat berat 6%. Tingkat Konsumsi lemak sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 65.6%, kategori lebih 9.4%, defisit tingkat ringan 12.5%, defisit tingkat sedang 9.4% dan defisit tingkat berat 3.1%. Tingkat konsumsi protein sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 68.8%, kategori lebih 6.3%, defisit tingkat ringan 12.5%, defisit tingkat sedang 3.1% dan defisit tingkat berat 9.4%.
2. Status gizi sampel sebagian besar tergolong dalam kategori gizi baik yaitu sebanyak 87.5% dan kategori gizi lebih 9.4%.
3. Kebugaran Fisik sampel sebagian besar termasuk dalam kebugaran fisik baik yaitu sebanyak 59.4%, baik sekali 6.3% dan yang memiliki kebugaran fisik kurang 34.4%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein dengan kebugaran fisik ( $p < 0.05$ )
5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein dengan Status Gizi ( $p < 0.05$ )

6. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran fisik ( $p < 0.05$ )

## **B. Saran**

1. Bagi anggota klub sepakbola Tunas Putra Ubud diharapkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang guna mengoptimalkan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam meningkatkan performa kebugaran saat melakukan olahraga sehingga bisa mencapai prestasi yang optimal.
2. Diharapkan bagi anggota klub yang memiliki status gizi normal hendaknya mempertahankan status gizi dengan cara mengonsumsi makanan sehat yang cukup dan sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan agar berat badan dapat terjaga secara ideal. Sedangkan yang status gizinya tergolong lebih diharapkan untuk mengatur pola makan dengan cara menurunkan porsi makan dan pemilihan makanan yang sehat. Kurangi makanan yang berlemak dan perbanyak konsumsi sayur dan buah.
3. Bagi pelatih klub sepakbola Tunas Putra Ubud diharapkan dalam melatih dan membina untuk selalu memperhatikan kondisi fisik dari para pemainnya agar dalam kondisi fisik yang prima sehingga dapat menghadapi pertandingan dengan baik.