

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

A. KESIMPULAN

1. Pola konsumsi atlet sepak bola untuk konsumsi zat gizi energy dan karbohidrat belum memenuhi rekomendasi bila dibandingkan dengan AKG dari hasil artikel penelitian sebelumnya.
2. Dari ketiga artikel pengamatan yang membahas mengenai kebugaran fisik atlet sepak bola ,dapat dilihat bahwa kategori kebugaran fisik masih dikategorikan kurang
3. Keterkaitan konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola , kebugaran fisik atlet sepak bola didapatkan dengan menggunakan recall 3 x 24 ,ada hubungan yang signifikan antara usia, asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat dengan kebugaran (VO2Max), dan hanya asupan lemak yang tidak berhubungan secara statistik dengan kebugaran (VO2Max).

B. SARAN

1. Masih tergolong kurang pada konsumsi zat gizi dengan melakukan pengamatan lebih lanjut
2. Tingkat kebugaran atlet sepak bola masih tergolong dalam kategori cukup, perlu menambah porsi latihan secara individu di luar waktu latihan agar tingkat kebugaran atlet tetap terjaga dan dapat meningkat
3. Sebaiknya untuk mengetahui konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet secara spesifik diperlukan pengamatan lebih lanjut dengan menggunakan dua sampel berbeda atlet dan non atlet.