

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata status gizi pemain Akar Futsal Akademi berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) berada pada kategori normal.
2. Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro pada pemain Akar Futsal Akademi untuk lemak pada kategori normal, karbohidrat pada kategori normal, dan protein pada kategori kurang.
3. Rata-rata tingkat kecukupan kalori pada Pemain Akar Futsal Akademi berada pada kategori kurang.

B. Saran-Saran

Berdasarkan simpulan penelitian analisis status gizi pemain Akar Futsal Akademi kategori U-16 bahwa sebanyak delapan belas pemain masih mengalami instabilitas asupan zat gizi makro dan pemenuhan kalori, maka saran yang diberikan oleh penulis pada penelitian ini adalah menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan bagi pelaku olahraga baik itu pelatih, pemain, maupun orangtua pemain untuk lebih memperhatikan asupan makanan mengenai gizi makanan dan pola makan bagi pemain yang disesuaikan dengan cabang olahraga dan menjadikan status gizi sebagai syarat pemilihan pemain futsal. Saran yang dapat diberikan pada pemain yang status gizinya tidak ideal adalah untuk mencari tahu kebutuhan energi per hari diri sendiri, lalu memperhatikan asupan gizi dengan tujuan untuk menyeimbangkan asupan energi dengan kebutuhan energi per hari.