

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Asupan energi siswa dengan kategori sangat kurang sebanyak 5 siswa (16,1%), kategori kurang sebanyak 19 siswa (61,3%), kategori sesuai sebanyak 6 siswa (19,4%) dan kategori lebih sebanyak 1 siswa (3,2%).
2. Asupan karbohidrat siswa dengan kategori kurang sebanyak 9 siswa (29,0%), kategori baik sebanyak 15 siswa (48,4%) dan kategori lebih sebanyak 7 siswa (22,6%).
3. Asupan lemak siswa dengan kategori kurang sebanyak 17 siswa (54,8%), kategori baik sebanyak 9 siswa (29,0%) dan kategori lebih sebanyak 5 siswa (16,1%).
4. Daya tahan jantung paru (VO_2Max) siswa dengan kategori rendah sebanyak 29 siswa (93,5%) dan kategori baik 2 siswa (6,5%).
5. Daya tahan rendah dengan asupan energi sangat kurang sebanyak 5 siswa (100%). Kemudian daya tahan rendah dengan asupan energi kurang sebanyak 18 siswa (94,7%) dan daya tahan baik dengan asupan energi kurang sebanyak 1 siswa (5,3%). Kemudian daya tahan rendah dengan asupan energy sesuai sebanyak 5 siswa (83,3%) dan daya tahan baik dengan asupan energi sesuai sebanyak 1 siswa (16,7%). Sedangkan daya tahan rendah dengan asupan energi lebih sebanyak 1 siswa (100%).
6. Daya tahan rendah dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 9 siswa (100%). Kemudian daya tahan rendah dengan asupan karbohidrat baik sebanyak 14 siswa (93,3%) dan daya

Tahan baik dengan asupan karbohidrat baik sebanyak 1 siswa (6,7%). Sedangkan daya tahan rendah dengan asupan karbohidrat lebih sebanyak 6 siswa (85,7%) dan daya tahan baik dengan asupan karbohidrat lebih sebanyak 1 siswa (14,3%).

7. Daya tahan rendah dengan asupan lemak kurang sebanyak 15 siswa (88,2%) dan daya tahan baik dengan asupan lemak kurang sebanyak 2 siswa (11,8%). Kemudian daya tahan rendah dengan asupan lemak baik sebanyak 9 siswa (100%). Sedangkan daya tahan rendah dengan asupan lemak lebih sebanyak 5 siswa (100%).

6.2 Saran

1. Bekerja sama dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan menggunakan media leaflet terkait dengan informasi mengenai gizi seimbang dan kebutuhan gizi untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket agar asupannya terpenuhi sehingga dapat meningkatkan daya tahan jantung paru (VO_2Max) yang optimal.
2. Perlu ditingkatkan kembali kehadiran latihan atlet, sehingga tingkat kebugaran menjadi lebih baik.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi daya tahan jantung paru atlet seperti status gizi, intensitas latihan dan aktivitas fisik lainnya serta memperhatikan kemungkinan bias yang akan muncul.