

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan pada siswa anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Pekuncen tentang Deskripsi Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Kecukupan Energi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Pekuncen dapat disimpulkan bahwa asupan energi dan zat gizi makro harian belum terpenuhi secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan baik bagi siswa, pelatih, maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Pekuncen agar lebih memperhatikan asupan energi dan zat gizi makro yang dibutuhkan sesuai rekomendasi AKG Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019, agar mampu menjalani latihan dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih optimal.
2. Bagi pelatih agar mampu memberikan arahan mengenai pentingnya pemenuhan asupan energi dan zat gizi makro bagi anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Pekuncen, agar mempunyai kesadaran lebih untuk dapat memenuhi asupan energi dan zat gizi makro yang diperlukan.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat lebih mendalami penelitian mengenai Deskripsi Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Kecukupan Energi dan dengan tetap memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini.