

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden sebagian besar berusia 11 tahun, posisi bermain sebagai bek, status gizi kategori gizi baik berdasarkan parameter IMT/U, tingkat kecukupan energi kategori sangat kurang, tingkat kecukupan protein termasuk kurang. Rata-rata tinggi badan responden adalah $131,42 \pm 7,68$ cm, sedangkan berat badan responden $32,6$ kg ($25,8$ kg – 50 kg).
2. Rata-rata pengeluaran energi total saat hari latihan pada responden adalah $2.440,54 \pm 302,28$ kkal.
3. Rata-rata kebutuhan protein responden saat hari latihan adalah $55,42$ g/hari ($43,86$ g/hari – 85 g/hari).
4. Rata-rata asupan energi responden adalah $1.783 \pm 416,46$ kkal.
5. Rata-rata asupan protein responden adalah $63,08 \pm 13,29$ g/hari.
6. Ada perbedaan antara pengeluaran energi total dengan asupan energi hari latihan.
7. Tidak terdapat perbedaan antara asupan protein dengan kebutuhan protein saat hari latihan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah Sepak Bola dan Orang Tua Atlet

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan orang tua mampu memenuhi asupan energi sesuai kebutuhan atlet. Bagi atlet dengan asupan protein kurang, maka perlu meningkatkan asupan protein harian. Namun, bagi atlet yang sudah memenuhi asupan protein harian, maka perlu mempertahankan asupan protein agar tidak terjadi defisit.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti keseimbangan energi antar kelompok usia atlet anak dan remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya

dapat membandingkan keseimbangan energi berdasarkan posisi bermain pada atlet sepak bola yang memiliki posisi bermain tetap.

3. Bagi Institusi

Penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya tentang perbandingan antara pengeluaran energi total dan asupan energi serta perbandingan antara kebutuhan protein dan asupan protein hari latihan pada atlet sepak bola pemula.

4. Bagi Perusahaan *Smartwatch*

Smartwatch untuk atlet anak usia sekolah dapat dikembangkan untuk memantau pengeluaran energi total harian sehingga asupan energi pada atlet dapat tercukupi.

