

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD provinsi jambi rata-rata kecukupan karbohidrat berada dalam kategori kurang baik.
2. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD provinsi jambi rata-rata kecukupan protein berada dalam kategori baik.
3. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD provinsi jambi rata-rata kecukupan lemak berada dalam kategori berlebih.
4. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD provinsi jambi rata-rata kecukupan klorofil berada dalam kategori baik.
5. Secara garis besar capaian tingkat kecukupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD Provinsi Jambi berada dalam kategori baik.

#### 5.2. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Peneliti, pengambilan sampel tidak hanya di satu tempat saja tetapi perlu dengan beberapa tempat sehingga penelitian

yang akan diteliti menghasilkan suatu penelitian yang lebih akurat dan tepat.

2. Bagi peneliti, agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet remaja pencak silat