

## **BAB V**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Jumlah asupan kalsium dan protein tim A klub bola basket putra Universitas Negeri Jakarta yaitu kalsium rata-rata 288,24 mg dan protein rata-rata 67,78 g.
2. Tingkat kecukupan kalsium tim A klub bola basket putra Universitas Negeri Jakarta dikatakan cukup untuk 1 orang dan kurang untuk 11 orang dan untuk tingkat kecukupan protein dikatakan cukup untuk 7 orang dan kurang untuk 5 orang.

#### **B. Saran**

Penulis menyarankan, bahwa:

1. Untuk tim A klub bola basket putra Universitas Negeri Jakarta harus lebih memilih milih makanan yang kaya nilai gizinya khususnya kalsium dan protein. Karena dengan aktifitas yang berulang setiap harinya (latihan) ditambah lagi ada aktifitas lainnya (kuliah) tubuh memerlukan asupan gizi seimbang untuk melakukan aktifitas yang banyak agar tidak mudah terserang penyakit dan cedera.

- 
2. Dan untuk para peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang judul yang sama, penulis sarankan agar peneliti meneliti pemahaman gizi karena di skripsi ini penulis tidak membahas tentang pemahaman gizi.