

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 250 siswa Sekolah Calon Tamtama yang menjadi subjek penelitian di Rindam Jaya Condet, Jakarta Timur, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar siswa Sekolah Calon Tamtama mempunyai asupan gizi yang normal sebanyak 161 (64,4%) orang.
- b. Semua siswa Sekolah Calon Tamtama mempunyai aktifitas fisik yang berat sebanyak 250 (100,0%) orang pada hari Senin sampai Selasa dan aktivitas ringan sebanyak 250 (100%) orang pada hari Rabu sampai Minggu.
- c. Sebagian besar Siswa Sekolah Calon Tamtama mempunyai kesamaptaaan yang baik sebanyak 228 (91,2%) orang.
- d. Ada perbedaan yang positif antara kesamaptaaan awal dan kesamaptaaan akhir
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi siswa Sekolah Calon Tamtama dengan kesamaptaaan pada siswa Sekolah Calon Tamtama di Rindam Jaya Condet Jakarta Timur Tahun 2017.

V.2 Saran

V.2.1 Saran untuk Responden

Bagi yang telah lulus Sekolah Calon Tamtama (SECATA) di Rindam Jaya Condet Jakarta Timur agar terus menjaga dan meningkatkan kesamaptaannya dengan cara terus melakukan latihan fisik secara rutin dan bertahap dengan memperhatikan durasi dan jenis latihan serta banyak pengulangan.

V.2.2 Saran untuk Rindam Jaya Condet Jakarta Timur

Bagi Rindam Jaya agar terus meningkatkan sistem pelatihannya dan sebaiknya perhitungan kebutuhan asupan energi siswa perharinya sesuai BMR dan aktivitas fisik siswa.

V.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan suatu faktor dengan kesamaptaaan dengan cara menambahkan variabel seperti keadaan psikologis atau dengan penelitian kualitatif dan juga mengendalikan aktivitas fisik siswa saat diluar jadwal pelatihan siswa.

