

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Rata-rata indeks glikemik makanan yang dikonsumsi responden 46.6870 ± 8.9928 .
2. Rata-rata nilai $VO_2\max$ $35.0995 \text{ ml/kg/min} \pm 3.7351$ dan termasuk untuk kategori sedang sejumlah 60% responden.
3. Ada hubungan indeks glikemik makanan yang dikonsumsi dengan $VO_2\max$ pada pemain futsal di Komunitas Futsal Semarang.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih dan pemain futsal sebaiknya diberikan edukasi mengenai makanan dengan indeks glikemik yang dapat dilakukan dengan konseling gizi atau penyuluhan gizi.
2. Bagi pemain futsal disarankan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah 2 jam sebelum olahraga seperti susu (IG = 26) , nasi (IG = 69), wortel (IG = 47), apel (IG = 38), yogurt (IG = 36), pudding (IG = 44) dan keripik (IG = 42).