

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang adalah 22,92% dengan kategori “Sangat Kurang”.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Pengurus Pertina Medan harus memberikan perhatian khusus terhadap atlet dan pelatih mengenai kebutuhan yang harus terpenuhi. Salah satunya adalah perhatian terhadap gizi seimbang dengan memberikan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan termasuk pengetahuan gizi seimbang, sehingga atlet dapat menerapkan pola hidup seimbang yang harus dipenuhi setiap hari.
2. Kepada pelatih Pertina Medan harus melakukan pemantauan terhadap aktifitas yang dilakukan atlet dan memberikan informasi tentang asupan gizi seimbang yang sesuai dengan aktifitas yang dilakukan oleh atlet.
3. Kepada setiap atlet Pertina Medan harus memiliki pemahaman tentang gizi seimbang untuk seorang petinju. Sehingga kebutuhan yang harus dipenuhi sesuai dengan ukuran dan aktifitas tubuh.

4. Kepada Penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menggunakan teknik penelitian yang benar dan sesuai dengan kaidah penelitian. Namun peneliti jangan menggunakan isi angket yang sama, sebab sampel mengalami kesulitan dalam menjawab. Oleh sebab itu pada penelitian selanjutnya angket harus disesuaikan dengan latar belakang sampel, sehingga hasil yang diperoleh dapat sesuai dengan tujuan yang diharapkan.