

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “terdapat efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan gizi atlet angkat berat PABBSI Medan Tahun 2015”. Sebesar 5,80 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,81. Dengan demikian $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($5,80 > 1,81$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan untuk atlet angkat berat PABBSI Medan tentang gizi.
2. Menambah pengetahuan bagi peneliti untuk lebih mengetahui tentang tingkat pengetahuan gizi pada atlet angkat berat khususnya untuk olahragawan.