

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi atlet program pembinaan intensif national paralympic committee Sumatera Utara tahun 2018 masuk dalam kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 55 %.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka disarankan sebagai berikut:

- 1 Bagi Atlet, agar terus meningkatkan kualitas diri dengan mencari sumber informasi tentang gizi melalui internet, media masa, bisa juga dengan membaca Buku pengetahuan gizi agar dapat memahami makanan apa yang harusnya di konsumsi setiap atlet
- 2 Bagi peneliti lain selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengetahuan Gizi Atlet Program Pembinaan Intensif (PPI) National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara tahun, agar lebih memperhatikan penelitian ini sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik lagi.
- 3 Bagi National Paralympic Connittte Sumatera Utara, agar lebih memperhatikan atletnya dalam memenuhi makanan dan gizi atlet.