BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “buku saku gizi efektif dapat meningkatkan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC)”. Dengan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan meningkat sebesar 23,46 ($\overline{X}$ 18,18, $\overline{X}$ 41,64). Nilai signifikansi 0,000 (P < 0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet disarankan untuk meningkatkan pengetahuannya melalui buku-buku yang berkaitan dengan gizi atlet.
2. Bagi pengurus dan pelatih dapat menyediakan media-media yang berhubungan dengan informasi gizi atlet.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel selanjutnya yaitu, mengenai sikap dan tindakan atlet dalam mengkonsumsi gizi seimbang.