

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Asupan gizi atlet tim *hockey* putri untuk karbohidrat sangat baik, protein baik, dan lemak sangat baik dan dilihat dari rentang asupan kebutuhan $\pm 10\%$ seluruh atlet masih dikatakan defisit.
2. Pengeluaran energi atlet tim *hockey* putri 8 orang dikategorikan aktivitas sedang dan 2 orang dikategorikan aktivitas berat.
3. Pemasukan dan pengeluaran energi atlet *hockey* masih dikatakan tidak seimbang.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Atlet harus lebih memperhatikan asupan gizi makanan sehari-hari agar seimbang dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas. Atlet perlu mengetahui tentang baiknya pengaturan gizi seimbang untuk tubuh, agar atlet tidak salah dalam memilih menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Pelatih perlu memperhatikan masalah asupan gizi seimbang untuk atlet dalam mengatur menu makanannya sehari-hari yang digunakan untuk latihan dan kegiatan

lain diluar latihan yang padat agar tidak terjadi gangguan-gangguan pada kesehatan atlet.

3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian dengan variabel yang sama tetapi terhadap cabang olahraga lainnya.



THE *Character* *Building*
UNIVERSITY