

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, didapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas menu yang berada di asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa masih dalam kategori kurang baik (61,1%).
2. Pemenuhan energi atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwarta sebagian besar kurang yaitu sebesar 50%.
3. Terdapat hubungan signifikan yang kuat dan searah ($p=0,000$, $p < 0,05$) antara kualitas menu dengan pemenuhan energi pada atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa.

5.2. Implikasi

Temuan dalam penelitian ini mempunyai beberapa implikasi penting, baik bagi pembaca sebagai informasi, pihak asrama *Academy* Kwarta atau penyelenggara makanan asrama dalam upaya peningkatan kualitas menu guna memenuhi kebutuhan energi atlet sepakbola.

Dalam upaya peningkatan pemenuhan energi pada atlet, hal utama yang harus dilakukan adalah menyediakan menu yang berkualitas bagi atlet. Menu yang berkualitas bukan hanya berdasarkan pada keberagaman jenis dan variasi makanan sebagaimana yang dianjurkan dalam pedoman gizi untuk atlet, tetapi juga memperhatikan penampilan dan cita rasa makanan. Penampilan yang menarik dan cita rasa makanan yang baik dapat meningkatkan selera makan atlet

sehingga harapannya atlet dapat memenuhi kebutuhan hariannya melalui menu makanan yang telah disediakan. Solusi yang dapat disediakan terkait hal ini adalah penetapan sistem penyelenggaraan makanan yang baik sesuai dengan aturan yang ada, memperbanyak variasi menu makanan selingan, dan memperhatikan penyediaan menu makanan sehingga atlet tidak merasa bosan dengan makanan yang mereka konsumsi.

5.3. Saran

Peneliti menyarankan pihak asrama untuk memperbaiki sistem penyelenggaraan makanan yang ada sehingga dapat menciptakan menu yang berkualitas guna memenuhi asupan harian atlet sepakbola. Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk memperhatikan penggunaan metode pengujian sehingga dapat mengumpulkan data secara maksimal.