

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecukupan gizi Atlet Atletik Nomor Lempar Pelatda PON SUMUT Ke XVIII Di Medan Mencukupi (66,6%).

B. Saran

1. Kepada atlet nomor lempar diharapkan memahami akan kebutuhan gizinya dan memahami akan kebutuhan tentang kecukupan gizi seorang atlet lempar.
2. Kepada para pelatih agar selalu memberikan informasi dan pengawasan tentang kecukupan gizi atletnya.
3. Agar pengurus dapat memberikan pengawasan yang mengulas masalah kecukupan gizi atlet.
4. Disarankan bagi atlet yang nilai kalorinya tidak mencukupi agar segera mencukupinya, dan bagi atlet yang nilai kalorinya sudah mencukupi agar tetap mempertahankan nilai kalorinya.
5. Agar lebih baik diharapkan nilai kalori yang dikonsumsi atlet mengandung proporsi menu makanan yang seimbang.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain agar lebih diperdalam.