

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi atlet bola voli Disarpura Binjai Tahun 2012”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari data penelitian maka yang menjadi saran peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada pelatih agar menghimbaukan kepada para atlet agar mempertahankan status gizi mereka.
2. Bagi pelatih dalam usaha meningkatkan prestasi atletnya, perlu diberikan peningkatan program latihan.
3. Bagi para peneliti selanjutnya perlu diteliti tentang menejemen kepelatihan dan kondisi fisik atlet untuk meningkatkan prestasi bagi para atlet agar memperoleh prestasi yang optimal.

