

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka dapat disimpulkan :

Bahwa dari 18 atlet yang diteliti, terdapat 12 orang atlet yang nilai asupan kalorinya mencukupi dan 6 orang etlet yang nilai kalorinya tidak mencukupi maka dengan demikian aasupan kalori Atlet Sepak Bola PPLP SUMUT Tahun 2013 sudah mencukupi.

B. Saran

1. Bagi Institusi

- a. Disarankan agar lebih berupaya memperhatikan menu dan menyediakan menu makanan yang bervariasi dengan kandungan gizi yang seimbang sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi, selain itu pihak pengelola sebaiknya melakukan pengawasan tentang kecukupan kalori atlet.
- b. Dibutuhkan ahli gizi untuk memperhatikan makanan atlit sesuai dengan cabang olahraga dan kebutuhan atlet, serta atlet sebaiknya mempunyai koki (juru masak) sendiri agar dapat menyesuaikan kebutuhan kalori atlet dan mengontrol makanan atlet berdasarkan cabang olahraga.
- c. Perlu diperhatikan keseimbangan antara asupan makanan atlet dengan latihan para atlet

2. Bagi Atlet

Diharapkan dapat menjaga keseimbangan antara asupan gizi dengan aktifitas yang dilakukan setiap harinya, dan diharapkan atlet dapat memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan kalori bukan sesuai selera masing – masing.

3. Bagi Catering

Agar lebih memperhatikan menu para atlet, kiranya tidak terjadi kejenuhan atlet terhadap menu yang selalu monoton maka diharapkan lebih bervariasi lagi dan tentunya dengan berpedoman pada proporsi menu makanan yang seimbang untuk atlet. Hal ini dapat dilakukan dengan membagikan angket pada atlet yang isinya terkait dengan selera atlet.

4. Bagi Pelatih

Diharapkan diberikan suatu penataran atau dibekali pengetahuan mengenai gizi olahraga para ahli gizi agar atletnya sadar akan kebutuhan akan gizi, supaya terjadi keseimbangan antara kalori masuk dengan kalori keluar.

5. Bagi peneliti lain

Diharapkan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dapat menggali secara lebih rinci terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi yang mengarah terhadap perkembangan prestasi.