

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Analisis Penggunaan Kalori Atlet Bola Basket (Studi Perbandingan Terhadap Posisi-Posisi Pemain Bola Basket Putri Pekan Olahraga Daerah Jawa Barat 2014), diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan kalori pada masing-masing posisi dalam permainan bola basket.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Atlet Bola Basket

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, atlet diharapkan agar dapat mengatur asupan nutrisi sesuai kebutuhan perposisi.

2. Bagi Pelatih Bola Basket

Sudah sewajarnya seorang pelatih mengetahui keadaan dan kondisi seorang atletnya sendiri. Dengan adanya hasil penelitian ini pelatih tidak hanya memperhatikan porsi latihan saja akan tetapi harus mengetahui pola makan dan asupan nutrisi yang disesuaikan dengan jumlah kebutuhan dari masing-masing posisi dalam permainan bola basket.

3. Bagi Bidang Keilmuan Keolahragaan

Bagi bidang keilmuan keolahragaan khususnya gizi olahraga untuk melakukan penelitian selanjutnya. Penulis menyarankan dalam mengembangkan penelitian ini agar dilakukan pada saat pertandingan sebenarnya dan perbanyak sampel.