

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan dalam penelitian adalah ditinjau dari penguasaan pengetahuan mahasiswa mengenai Ilmu Gizi Olahraga dalam kaitannya dengan pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh menunjukkan sebagian besar responden berada pada kriteria kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih kurang dan atau belum dapat memahami tentang mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga yang diberikan pada semester lima perkuliahan.

Pemilihan makanan atlet dayung terdiri atas pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan. Berdasarkan nilai persentase rata-rata tingkat konsumsi atlet dayung melalui *food recall* yang meliputi tingkat konsumsi sebelum bertanding atau masa latihan, masa bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan rata-rata responden berada pada kriteria sedang. Hal ini dikarenakan pada masa bertanding, makanan untuk atlet sudah diatur dan dipersiapkan oleh panitia atau pelatih. Sehingga hasil *food recall* responden pada masa bertanding seluruhnya berada pada kriteria baik. Oleh karena itu, kriteria tingkat konsumsi atlet dayung secara keseluruhan menunjukkan rata-rata responden berada pada kriteria sedang.

Berdasarkan uji hipotesis, uji signifikansi koefisien korelasi diketahui bahwa diantara kedua variabel memiliki korelasi yang kuat dan secara statistik dinyatakan signifikan. Hasil uji simultan (Uji F) diketahui variabel independen yaitu hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” (X) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen yaitu pemilihan makanan atlet dayung (Y). Sehingga hipotesis pertama pada penelitian ini yang menyatakan bahwa diduga hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” berpengaruh pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas

Pendidikan Indonesia terbukti dan dapat diterima. Hasil uji koefisien determinasi peneliti menyimpulkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh sebesar 39,3% terhadap pemilihan makanan atlet dayung.

B. Saran

Peneliti mengajukan saran yang sekiranya dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan pengetahuan dalam kaitannya dengan pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun saran dari penelitian ini, yaitu untuk dosen mata kuliah ilmu gizi olahraga bahwa hasil penelitian ini menunjukkan 53,33 % responden berada dalam kriteria kurang atau belum dapat memahami materi yang disampaikan dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga untuk menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga agar mahasiswa yang merupakan atlet dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga. Sehingga mahasiswa terutama yang merupakan atlet dapat melakukan pemilihan makanan dengan baik untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tetap baik dan prima meskipun tidak tinggal di asrama.