

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Gambaran pengeahuan gizi atlet squash Kab. Bandung secara rata-rata berada pada kategori cukup baik. Dengan rincian 13 orang (65%) memiliki pengetahuan gizi cukup baik, 4 orang (20%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik dan 3 orang (15%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang
2. Gambaran asupan gizi atlet squash Kab. Bandung secara rata-rata berada pada kategori defisit berat. Dengan rincian 19 orang (95%) memiliki kecenderungan kecukupan gizi pada kategori defisit berat dan 1 orang (5%) memiliki kecenderungan kecukupan gizi di kategori defisit ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan atlet squash kurang bagus.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan pada atlet squash kabupaten Bandung yaitu terdapat hubungan dengan nilai korelasi 0.547 dan signifikan dengan nilai 0.012 pada taraf alfa 0.05, ini berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola makan. Hal ini menunjukkan hubungan yang kuat diantara pengetahuan gizi dengan pola makan. Arah hubungan yang positif (tidak ada tanda negatif pada angka 0.547) menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi akan membuat pola makan semakin bagus. Demikian pula sebaliknya, makin rendah tingkat pengetahuan gizi makin jelek pula pola makan..

#### **B. Saran**

1. Bagi Praktisi
  - a. Untuk atlet yang masih pada kategori defisit berat perlu ditingkatkan lagi porsi makanan sehat yang berimbang dan pengetahuan gizinya.

Afrian Dhea Fahmi, 2015  
*HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI ATLET SQUASH DENGAN POLA MAKAN PASCA KOMPETISI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Untuk pembina atau pelatih perlu adanya penambahan materi tentang pengetahuan gizi pada saat pelatihan olahraga agar atlet dapat mengetahui keragaman dan manfaat zat gizi sehingga atlet dapat memilih makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya.
2. Bagi Instansi
    - a. Untuk universitas yang memiliki jurusan/fakultas ilmu kesehatan maupun olahraga seperti FPOK di UPI Bandung khususnya di prodi IKOR (Ilmu Keolahragaan) untuk lebih sering lagi mengadakan seminar yang menyangkut gizi baik untuk olahragawan maupun keluarga agar masyarakat dapat mengetahui atau mengaplikasikan ilmu yang didapat pada kehidupan sehari-harinya.
  3. Bagi Keilmuan

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi baik dalam pengetahuan gizi maupun polamakanya, bisa dengan cara menggunakan instrumen yang berbeda atau dengan cara pengambilan sampel yang berbeda.