

BAB V

KESIMPULAN

5.1.SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dari penelitian ini

- 1) Asupan nutrisi atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis cenderung buruk karena setiap responden masih belum memiliki proporsi gizi berimbang sebab untuk memenuhi kecukupan nutrisi perlu adanya perhitungan kebutuhan Kalori sehingga antara kebutuhan dengan pengeluaran bisa seimbang
- 2) Status gizi dari hasil penelitian menggambarkan rata-rata memiliki status gizi kategori normal.

5.2.IMPLIKASI

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan baru dan informasi yang didapat dari penelitian ini dapat menjadi pembelajaran demi olahraga yang lebih maju.
- 2) Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan gambaran untuk pengaturan gizi kepada atlet.

5.3.REKOMENDASI

- 1) Untuk penelitian-penelitian selanjutnya bisa dikembangkan lagi dengan asupan gizi berbeda atau instrumen yang berbeda dengan responden yang berbeda, karena semakin banyak penelitian tentang gizi olahraga diharapkan atlet lebih paham pentingnya gizi.
- 2) Untuk atlet agar lebih bisa memilih bahan makanan yang banyak mengandung kalori dan tim pelatih lebih bisa lebih melakukan pengawasan untuk zat gizi yang di konsumsi.
- 3) Penelitian selanjutnya untuk lebih mengkaji rujukan dan ditunjang dengan hasil-hasil penelitian yang relevan.