

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Pada Bab V ini penulis akan memaparkan kesimpulan dan implikasi mengenai Penerapan Teori Ilmu Gizi Pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan (Penelitian Terbatas Pada Mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi Angkatan 2007).

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan menurut Surakhmad (2006:11) adalah “proses menyimpulkan yang didasarkan atas segala data yang sudah diolah”. Kesimpulan merupakan pembuktian, pengujian atau penilaian terhadap apa yang diselidiki. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pra pertandingan berdasarkan data hasil pengolahan angket berada pada kriteria cukup. Menunjukkan mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi cukup mengetahui standar penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pra pertandingan.
2. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode saat pertandingan berdasarkan data hasil pengolahan angket berada pada kriteria cukup. Menunjukkan mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi cukup mengetahui standar penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode saat pertandingan.

3. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pasca pertandingan berdasarkan data hasil pengolahan angket berada pada kriteria cukup. Menunjukkan mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi cukup mengetahui standar penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pasca pertandingan.
4. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan berdasarkan data hasil pelaksanaan *Performance Test* berada pada kriteria kurang. Menunjukkan mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi kurang terampil dalam mengaplikasikan pemahaman dan pengetahuan teori ilmu gizi secara langsung dalam proses menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan.

#### **B. Implikasi**

Kesimpulan hasil penelitian mengenai Penerapan Teori Ilmu Gizi Pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan (Penelitian Terbatas Pada Mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi Angkatan 2007) tersebut mengandung implikasi sebagai berikut:

1. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pra pertandingan oleh mahasiswa program studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2007 sebagai responden berada pada kriteria cukup. Mengandung implikasi, bahwa responden cukup memahami dan mengetahui cara menerapkan teori ilmu gizi pada penyusunan menu

sehat seimbang bagi olahragawan periode pra pertandingan, sehingga responden perlu meningkatkan kembali pengetahuan tentang penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pra pertandingan.

2. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode saat pertandingan oleh mahasiswa program studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2007 sebagai responden berada pada kriteria cukup. Mengandung implikasi, bahwa responden cukup memahami dan mengetahui cara menerapkan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode saat pertandingan, sehingga responden perlu lebih meningkatkan pengetahuan tentang penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode saat pertandingan.
3. Penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pasca pertandingan oleh mahasiswa program studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2007 sebagai responden berada pada kriteria cukup. Mengandung implikasi, bahwa responden cukup memahami dan mengetahui cara menerapkan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pasca pertandingan, sehingga responden perlu lebih meningkatkan pengetahuan tentang penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan periode pasca pertandingan.

4. Penerapan teori ilmu gizi berdasarkan hasil *Performance Test* berada pada kriteria kurang. Mengandung implikasi, bahwa responden kurang terampil dalam menerapkan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan, sehingga perlu lebih melatih diri dalam menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan.

Rekomendasi penelitian disusun berdasarkan implikasi. Penulis mencoba mengajukan rekomendasi yang sekiranya dapat dijadikan pertimbangan untuk meingkatkan pengetahuan, pemahaman, dan pengaplikasian tentang penerapan teori ilmu gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan. Rekomendasi penulis sampaikan kepada :

1. Mahasiswa program studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2007, agar terus menambah dan meningkatkan pengetahuan yang dimiliki dengan membaca dan mengkaji buku atau sumber lain yang dapat menambah pengetahuan tentang ilmu gizi.
2. Tim Dosen Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi agar lebih meningkatkan pengembangan materi perkuliahan ilmu gizi, sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran ilmu gizi.
3. Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR agar lebih meningkatkan pengembangan kurikulum pada Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi khususnya dalam mata kuliah ilmu gizi.