

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada Bab V penulis menguraikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang akan disusun berdasarkan seluruh kegiatan penelitian tentang “Pendapat Mahasiswa Tentang Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Sebagai Kesiapan Pelatih Atlet”.

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini berdasarkan pada latar belakang masalah, hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Pendapat Mahasiswa Tentang Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Sebagai Kesiapan Pelatih Atlet berkaitan dengan kemampuan kognitif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berpendapat mengetahui tentang petunjuk umum tata gizi seimbang atlet yaitu mengetahui manfaat pengaturan makan untuk atlet dengan menentukan bentuk makanan dan frekuensi makan yang tepat pada waktu latihan intensif sebelum, selama, sesudah pertandingan, dapat memahami akibat konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak jenuh total akan menyebabkan kelumpuhan otak/*brain attack*, serta dapat mengemukakan susunan rancangan menu untuk atlet yaitu nasi merah sebagai makanan pokok.

2. Pendapat Mahasiswa Tentang Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Sebagai Kesiapan Pelatih Atlet berkaitan dengan kemampuan afektif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berpendapat bahwa mahasiswa memiliki sikap cermat dalam menentukan aturan persiapan gizi atlet menghadapi kompetisi yaitu dengan mengurangi makanan yang diolah dengan cara dibakar. Mahasiswa juga teliti memilih kualitas menu bagi atlet dalam kompetisi dengan makanan yang mengandung gizi seimbang. Kurang dari setengahnya mahasiswa berpendapat bahwa mahasiswa teliti dalam menganjurkan cara pengolahan makanan yang baik untuk atlet yaitu dengan mengolah makanan dengan teknik mengukus.
3. Pendapat Mahasiswa Tentang Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Sebagai Kesiapan Pelatih Atlet berkaitan dengan kemampuan psikomotor menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya mahasiswa berpendapat terampil dalam kemampuan memilih minuman untuk atlet sebelum bertanding, menggabungkan waktu makan atlet, terampil menggunakan aturan minum atlet pada periode pemulihan, terampil menggunakan aturan persiapan atlet sebelum kompetisi.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian mengenai pendapat mahasiswa tentang hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga sebagai kesiapan pelatih atlet oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI Angkatan 2006 mengandung beberapa implikasi diantaranya adalah :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapat mahasiswa tentang hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga sebagai kesiapan pelatih atlet berkaitan dengan kemampuan kognitif sebagian besar mahasiswa sudah memiliki pengetahuan tentang petunjuk umum tata gizi seimbang atlet, tujuan pengaturan gizi selama periode pembinaan prestasi, prinsip pengaturan makan selama periode pembinaan prestasi, manfaat pengaturan makan atlet, pemahaman tentang faktor yang diperhatikan dalam penyusunan menu, akibat konsumsi makanan yang mengandung banyak kandungan lemak jenuh total, menentukan makanan dan zat gizi untuk prestasi, mengemukakan susunan rancangan menu atlet, menganalisis faktor yang mempengaruhi metabolisme atlet, mensintesis penyusunan menu atlet pada pemusatan latihan. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kemampuan kognitif Ilmu Gizi Olahraga sebagai kesiapan pelatih atlet sehingga perlu untuk dipertahankan dan ditingkatkan lagi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapat mahasiswa tentang hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga sebagai kesiapan pelatih atlet berkaitan dengan kemampuan afektif sebagian besar mahasiswa mampu menunjukkan sikap disiplin, cermat dan teliti dalam menentukan minuman yang baik untuk atlet sebelum pertandingan, menganjurkan cara pengolahan makanan yang baik untuk atlet, menentukan persiapan gizi atlet menghadapi kompetisi, cermat memilih makanan untuk atlet, teliti memilih kualitas menu bagi atlet dalam kompetisi dan teliti menganjurkan dalam mengonsumsi

suplemen makanan sebelum bertanding. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa sebagian besar mahasiswa berpendapat telah mempunyai kemampuan afektif sebagai kesiapan pelatih atlet sehingga perlu lebih ditingkatkan lagi ketelitian dan kecermatan dalam kemampuan afektif.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapat mahasiswa tentang hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga sebagai kesiapan pelatih atlet berkaitan dengan kemampuan psikomotor mahasiswa terampil dalam mengatur makanan bergizi untuk atlet, mengatur porsi kandungan makanan bagi atlet, terampil mengatur minuman untuk atlet sebelum bertanding, terampil mengatur makan atlet pada periode persiapan pertandingan, terampil mengatur waktu makan atlet, terampil mengatur minuman atlet pada periode pemulihan dan terampil mengatur persiapan atlet sebelum kompetisi. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa mahasiswa masih kurang memiliki kemampuan psikomotor sebagai kesiapan pelatih atlet sehingga masih perlu meningkatkan kemampuan keterampilannya.

### **C. Rekomendasi**

Rekomendasi yang penulis kemukakan berikut ini ditujukan kepada :

1. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI, dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dengan cara membaca literatur seperti buku dan lebih aktif dalam mengakses internet yang

berhubungan dengan Ilmu Gizi Olahraga untuk kesiapan menjadi pelatih atlet dan melatih keterampilan dalam mengatur makanan untuk atlet.

2. Dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga Jurusan Pendidikan Keperawatan FPOK UPI, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berupa motivasi dengan mengadakan latihan atau praktek yang lebih sering agar mahasiswa dapat lebih meningkatkan kemampuan psikomotor.

