

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian. Maka dengan ini akan diterangkan mengenai kesimpulan, dan saran. Kesimpulan yang bersifat umum menjadi dasar bagi pengkajian selanjutnya berupa saran penelitian.

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini diperoleh hasil yang menyatakan hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan didukung oleh data penelitian. Pengetahuan gizi memberikan kontribusi yang berarti terhadap pola konsumsi siswa SMP Negeri 1 Pebayuran yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memberikan kontribusi terhadap pola konsumsi makanan sebesar 26%

Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 pebayuran Kabupaten Bekasi.

B. Saran

Berdasarkan implikasi dari penelitian, maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

- a) kepada pihak sekolah khususnya pada ekstrakurikuler bulutangkis, hendaknya diberikan pengetahuan mengenai gizi olahraga agar siswa mengetahui serta mengerti

mengenai asupan makanan yang mengandung gizi yang baik bagi tubuh dalam melakukan aktivitas dengan lancar dan siswa juga bisa berprestasi di sekolah ataupun di bidang olahraganya.

- b) Bagi para siswa harus bisa menjaga pola makan yang baik dan benar supaya tidak terjadi gangguan-gangguan yang bisa membuat kondisi tubuh menjadi sakit.
- c) Dalam penelitian ini masih banyak banget kekurangan karena keterbatasan sampel. Oleh karena itu penulis mengharapkan penelitian selanjutnya lebih memperluas sampel penelitiannya.