

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan pada pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang konsumsi makanan pada masa kompetisi, dengan menggunakan dua dimensi yaitu zat gizi dan pengaturan gizi pertandingan dapat disimpulkan bahwa pemahaman pelatih bulutangkis tentang zat gizi secara umum menunjukkan sebanyak 12 pelatih ( 40% ) memiliki tingkat pemahaman yang baik, dan pemahaman pelatih tentang gizi pertandingan sebanyak 9 pelatih (30%) memiliki tingkat pemahaman yang cukup, secara keseluruhan hasil penelitian pemahaman pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang konsumsi makanan pada kompetisi sebanyak 23 pelatih (76%) memiliki tingkat pemahaman yang baik.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah di sampaikan diatas, dapat dikemukakan beberapa saran untuk nantinya bisa memberikan manfaat bagi pelatih dan jajaran pengurusan setiap persatuan bulutangkis yang ada di Bangka Belitung yaitu :

1. Diharapkan Pelatih Bangka Belitung harus lebih update seputar keilmuan olahraga untuk terus mengembangkan kemampuannya dalam melatih.
2. Diharapkan Pelatih harus memberikan wawasan pengetahuan gizi pada atlet dan orang tua sehingga pada masa kompetisi memberikan asupan dengan porsi yang disesuaikan dengan kompetisi.
3. Pelatih harus mengetahui kebiasaan makan atlet sehingga pelatih mengetahui jenis makanan apa yang harus disediakan untuk atlet tersebut yang didasarkan pada ilmu gizi olahraga.
4. Jajaran pengurus setiap pengcab masing-masing harus memberikan suatu program pada pelatih untuk terus mengembangkan keilmuan olahraga khususnya ilmu gizi.
5. Memberikan masukan kepada pengurusan PBSI pusat (pengprov) bangka belitung tentang pentingnya pemahaman gizi untuk pelatih guna untuk mengembangkan potensi atlet yang mendukung.