

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Data Karakteristik Pada Atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo terdapat jenis kelamin: 14 laki-laki & 4 perempuan, usia: 13-24 tahun, indeks massa tubuh: 17 atlet imt normal & 1 atlet imt lebih
2. Pengaruh penyuluhan media video dapat meningkatkan pengetahuan pada atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo. Perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan media video dengan rata-rata yaitu dari 12 poin meningkat menjadi 18 poin. Hasil kuesioner pengetahuan sebelum penyuluhan, Sebagian besar responden dalam kategori cukup yaitu 13 responden atau 72%. Sedangkan sesudah penyuluhan media video mayoritas responden masuk dalam kategori baik sebesar 29 responden atau 94%.
3. Pengaruh penyuluhan media video dapat meningkatkan konsumsi energi pada atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo. Perubahan tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan media video, dengan rata-rata 1,865 Kkal dengan sebagian besar kategori defisit berat 13 responden atau 73% dan meningkat rata-rata menjadi 2,785.5 Kkal dengan Sebagian besar kategori normal 7 responden atau 39% sesudah penyuluhan media video.
4. Pengaruh penyuluhan media video dapat meningkatkan konsumsi karbohidrat pada atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo. Perubahan tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan media video, dengan rata-rata 295.96 gram dengan sebagian besar kategori defisit berat 10 responden atau 55,6% dan meningkat menjadi 425.33 gram dengan sebagian besar kategori normal 14 responden atau 77,8% sesudah penyuluhan media video.
5. Pengaruh penyuluhan media video dapat meningkatkan konsumsi lemak pada atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo. Perubahan tingkat konsumsi lemak sebelum dan sesudah penyuluhan media video, dengan rata-rata 52.96 gram dengan sebagian besar kategori defisit berat 16 responden atau 88,9% dan meningkat menjadi 73,55 gram dengan sebagian besar defisit berat 12 responden atau 66,7% sesudah penyuluhan media video.

6. Pengaruh penyuluhan media video dapat meningkatkan konsumsi protein pada atlet lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo. Perubahan tingkat konsumsi protein sebelum dan sesudah penyuluhan media video, dengan rata-rata 71,52 gram dengan sebagian besar kategori defisit berat 10 responden atau 55,6% dan meningkat menjadi 100,72 gram dengan sebagian besar kategori normal 10 responden atau 55,6% sesudah penyuluhan media video.

B. Saran

1. Bagi Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo

Bagi PASI Kabupaten Sidoarjo khususnya kepada pelatih dan pengurus perlu adanya mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai ilmu gizi karena dapat menunjang pengetahuan, dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat menerapkan ilmu gizi olahraga dalam aktivitas atlet, dan atau memberi pendampingan ahli gizi olahraga pada atlet. Serta dapat memanfaatkan Media Video dengan baik yaitu dapat memutar Kembali media video dari peneliti untuk menjaga pengetahuan dan men sharing ulang kepada atlet binaan Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

2. Bagi Atlet Lari Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo

Atlet diharapkan belajar untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait ilmu gizi olahraga melalui membaca buku atau referensi dari internet dengan sumber terpercaya, yang bermanfaat. Serta dapat menerapkan ilmu gizi olahraga dengan memperhatikan lagi bagaimana pengaturan makan yang sesuai dengan kebutuhan dan mengandung zat gizi yang baik dalam upaya menjaga performa yang optimal dari sumber makanan yang sehat, tepat, dan seimbang. Atau para atlet yang telah mendapat penyuluhan media video serta mendapat hasil pengaruh peningkatan pengetahuan dan peningkatan konsumsi makanan sesuai kebutuhan dapat memanfaatkan media video dengan baik dengan memutar Kembali media video untuk menjaga ilmu gizi olahraga yang didapat dan dapat diterapkan dalam keolahragaan dapat berkelanjutan sehingga dapat mengoptimalkan performa bagi atlet untuk meraih prestasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dilakukan dengan metode yang lebih baik dan tepat terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi, dan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih diperbaiki lagi.