

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, terkait faktor yang mempengaruhi pemilihan makan bergizi pada atlet sepak bola junior, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang ditemukan bersifat dinamis dan tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lain. Hasil gizi atlet sepak bola junior pada penelitian ini bervariasi, namun atlet cenderung kurang memenuhi gizi yang dibutuhkan seorang atlet. Beberapa atlet mengurangi konsumsi minyak atau manis namun masih belum cukup untuk memenuhi zat lain pada pemilihan makanan bergizi seperti sayur dan buah. Faktor *developmental model* menjadi faktor penting yang mempengaruhi pemilihan makanan bergizi pada atlet PSIS Development. *Exposure* pada *developmental model* dari orangtua, budaya dan pengalaman akan *social learning* menjadi pengaruh subjek dalam menentukan kualitas dan kebiasaan preferensi makan dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Terlepas dari faktor pemilihan makanan, finansial keluarga juga mampu mempengaruhi *developmental model* pada pemilihan makanan seorang atlet.

Walaupun penting, faktor tersebut belum tentu menjadi faktor pertama bagi seorang atlet dalam memilih makanan bergizi. Beberapa atlet dipengaruhi oleh *cognitive model* atau latar belakang dari keluarga dan motivasi atlet. Tidak kalah penting dengan faktor pertama, *cognitive model* yang mengembangkan teori TPB pada pemilihan makan bergizi atlet sepak bola junior memperlihatkan pentingnya *attitude*, *intention*, *perceived control* dan menemukan *ambivalence* pada atlet. Pengetahuan atlet PSIS Development terkait gizi masih kurang, dimana sikap yang ditunjukkan juga sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki oleh atlet. Namun,

disisi lain persepsi juga mempengaruhi terhadap pemilihan makanan, karena pandangan atlet yang satu dengan lain kurang seimbang dengan kondisi yang ada. Walaupun begitu, persepsi atlet sudah baik terhadap pemilihan makan bergizi. Satu atlet menunjukkan mampu melakukan pemilihan makan bergizi karena memiliki dukungan orangtua, *intention* dan *perceived control* yang tinggi untuk menjadi pemain sepak bola profesional dan melakukan pemilihan makanan bergizi. Faktor penting lain yang mampu mempengaruhi *perceived control* atlet dalam melakukan pemilihan makan bergizi yaitu motivasi, dukungan orangtua dan finansial keluarga. Sementara pada faktor *psychophysiological model* atlet PSIS Development masih mementingkan preferensi makan enak seperti rasa manis dan asin yang menjadi penghambat dalam menerapkan pemilihan makanan bergizi. Lalu terkait pengaruh suasana hati dengan makanan beberapa atlet kebingungan memahami dampak makanan terhadap suasana hati, namun salah satu atlet cukup memahami dengan memiliki *magic food* seperti mengonsumsi ayam dan rendang untuk meningkatkan suasana hati.

6.2. Saran

Setelah melakukan penelitian dan membuat hasil akan penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

a. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti memberikan saran kepada subjek penelitian untuk mulai membangun fondasi secara fisik maupun psikologis dengan memulai menjaga pemilihan makanan untuk menunjang pertumbuhan dan performa latihan. Lalu secara psikologis dengan meningkatkan motivasi,

mempertajam tujuan atau *goal setting* dan meningkatkan persepsi terkait pentingnya pemilihan makanan bergizi pada atlet.

b. Bagi Praktisi Pendidikan

- 1) Bagi ahli psikologi olahraga dapat memberikan intervensi terkait motivasi atau niat atlet dalam menjadi pemain sepak bola profesional dan meningkatkan persepsi atlet terkait pentingnya pemilihan makan bergizi.
- 2) Bagi praktisi olahraga ataupun organisasi yang mewadahi atlet harapannya mampu memberikan intervensi pemilihan makan bergizi bersama ahli gizi secara merata, bukan sekadar informasi pengetahuan tetapi mengapa itu adalah pilihan yang sehat, waktu dan berapa banyak jumlah yang harus dikonsumsi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memahami kebutuhan gizi atlet secara mendetail agar dapat mengukur gizi atlet secara tepat dan menggunakan studi metode campuran untuk menggali lebih dalam terkait pemilihan makan pada atlet agar hasil lebih objektif.