

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada mahasiswa prodi ilmu keolahrgaan FIK UNJ yang melakukan aktivitas loncat tali dan joging adalah sebagai berikut :

1. Pada efek kerja loncat tali selama 10 menit pada mahasiswa prodi ilmu keolahrgaan FIK UNJ mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 19,87 mg/dl.
2. pada efek kerja joging selama 30 menit pada mahasiswa prodi ilmu keolahrgaan FIK UNJ mengalami penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 13,12 mg/dl.
3. pada efek kerja loncat tali lebih banyak menurunkan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata 19,87 mg/dl dan rata-rata persentase penurunannya 24,75 % dibandingkan efek kerja joging dengan jumlah rata-rata 13,12 mg/dl dan rata-rata persentase penurunannya 17,12 %. Maka, Lebih efektif kerja loncat tali dibanding dengan kerja joging terhadap penurunan kadar gula darah

B.Saran

Dari Hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada mahasiswa prodi ilmu keolahragaan FIK UNJ dalam mengurangi resiko terkena penyakit diabetes harus sering berolahraga, serta dalam memilih olahraga yang tepat dalam menurunkan kadar gula darah adalah loncat tali.
2. Kepada Pembaca yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penelitian, seperti perbedaan asupan makan dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian
3. Kepada pembaca yang ingin mengembangkan penelitian mengenai loncat tali dan jogging harap memperhatikan kecepatan dari kedua olahraga tersebut, karena apabila beda kecepatan akan mengakibatkan bedanya energi yang dikeluarkan.
4. Kepada masyarakat yang inging berolahraga dalam rangka menurunkan kadar gula darah dalam kondisi diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti loncat tali karena sangat efektif dalam menurunkan kadar gula darah.
5. Bagi yang ingin meneliti hal serupa harap memperhatikan jenis olahraga aerobik atau anaerobik.