

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan masalah yang ditemukan yang didukung dengan dasar teoritis data penelitian yang ada serta analisis data yang telah dilakukan, maka di dapat hasil rata-rata penurunan gula darah 2,42 dengan standar deviasi 3,05 dan standar eror 0,81 serta didapat hasil perhitungan t-hitung 2,99 dengan nilai t-tabel 2,145 atau $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan gula darah pada Anggota futsal di SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay

B. Saran

1. Kepada pembaca yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi penelitian , seperti perbedaan pola makan, jumlah kalori asupan makanan serta kesiapan sampel untuk mengikuti penelitian.
2. Kepada pembaca yang ingin mengambil penelitian serupa, sebaiknya diperhatikan program latihannya dengan benar sehingga dapat berpengaruh besar pada penurunan gula darahnya.
3. Kepada pembaca yang iningin mengembangkan penelitian ini mengenai efek kerja fartlek dan Joging terhadap penurunan gula darah sebelum

melakukan tes tersebut harap memperhatikan kondisi tubuh, tempat tes dan kecepatan, karena beda waktu dan kecepatan akan mengakibatkan bedanya energi yang dikeluarkan.

4. Bagi peneliti ingin melakukan penelitian yang serupa, sebaiknya diperhatikan tempat dan program nya dengan baik.
5. Kepada seluruh atlet futsal SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay agar dapat menurunkan gula darah sebaiknya berolahraga fartlek dengan porsi latihan yang baik dan ter ukur dengan porsi latihan.