

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kadar gula dalam darah dengan metode latihan *interval training eurofit* dan latihan *interval training tabata* pada mahasiswa IKOR 2015 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta sebagai berikut :

1. Terdapat penurunan kadar gula darah pada kelompok perlakuan *interval training eurofit* dengan jumlah rata – rata 11,375 mg/dl.
2. Terdapat penurunan kadar gula darah pada kelompok perlakuan *interval training tabata* dengan jumlah rata – rata 6,375 mg/dl.
3. Pada kedua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan *interval training eurofit* lebih banyak mengalami penurunan kadar gula dalam darah, dengan jumlah rata – rata 11,375 mg/dl dibandingkan dengan penurunan kadar gula dalam darah perlakuan *interval training tabata* dengan rata – rata 6,375 mg/dl.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pembaca yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi penelitian seperti perbedaan waktu makan, kedatangan sampel, pemberian cairan tubuh, serta kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.
2. Kepada pembaca yang ingin mengembangkan penelitian serupa, sebaiknya intensitas dibuat dengan melihat pertimbangan dari sampel yang dipilih nantinya.
3. Kepada Mahasiswa IKOR 2015 dalam mengurangi resiko kelelahan akibat turunnya kadar gula darah sebaiknya melakukan istirahat yang cukup sebelum melakukan penelitian.
4. Kepada Masyarakat yang akan melakukan latihan *interval training* ini dengan intensitas tinggi, sebaiknya mengkonsumsi karbohidrat sederhana sebelum melakukan latihan ini dengan intensitas tinggi guna membantu penambahan energi tubuh.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya diperhatikan lagi pemilihan sampel dan intensitas latihannya guna mengurangi resiko akibat kelelahan.