

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan penurunan kadar gula darah pada siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta yang melakukan aktifitas loncat tali dengan naik turun bangku selama 30 menit adalah sebagai berikut :

1. Pada aktivitas loncat tali selama 30 menit terhadap siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta mengalami penurunan gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 21.8 mg/dl.
2. Pada aktivitas naik turun bangku selama 30 menit terhadap siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta mengalami penurunan gula darah dengan jumlah rata-rata penurunannya sebesar 12.9 mg/dl.
3. Pada aktivitas loncat tali lebih banyak menurunkan kadar glukosa dengan jumlah rata-rata 21.8 mg/dl dibandingkan aktivitas naik turun bangku dengan jumlah rata-rata 12.9 mg/dl

## **B. Saran**

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

1. Kepada siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta untuk mengurangi resiko terkena penyakit diabetes harus sering berolahraga, dan olahraga loncat tali adalah olahraga yang tepat dalam menurunkan kadar glukosa.
2. Kepada masyarakat umum yang ingin berolahraga dalam rangka menurunkan kadar glukosa atau dalam kondisi menderita diabetes sangat dianjurkan untuk berolahraga seperti loncat tali karena sangat efektif dalam menurunkan kadar glukosa.
3. Kepada pembaca yang ingin mengembangkan penelitian mengenai olahraga loncat tali harus lebih memperhatikan tempo dan tinggi lompatan karena akan berpengaruh terhadap setiap energi yang terbangun serta rentan cedera .
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya dibuat perbandingan antara sampel yang melakukan aktivitas dan yang tidak melakukan aktifitas..
5. Disarankan bagi yang ingin meneliti hal serupa harap memperhatikan jenis olahraga statis atau dinamis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Andi, 2000
- Len Kravitz, *Panduan lengkap bugar total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997
- Moeslim M. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga* (Yogyakarta: Yayasan FKIK-IKIP, 1978
- Nurhasan, *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani* . Jakarta: Depdiknas. 2001
- Rendi Aji Prihaningtyas, *Hidup Manis Dengan Diabetes*.Yogyakarta: Media Pressindo, 1997
- Sadoso Sumosardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1986
- \_\_\_\_\_, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1993
- S.Nasution, M.A Metode Research. Jakarta: Bumikarsa, 2002
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif* . Bandung: CV Alfabeta, 2011
- Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009
- Yulius. S dkk, *Kamus Baru Bahasa Indonesia*. Surabaya: Usaha Nasional, 1980
- <http://www.hai-online.com/articles.asp?cat=0109&artID=116&M=S>
- <http://nasional.kompas.com/read/2016/11/09/06481281/berlaku.full.day.school.siswa.diliburkan.hari.sabtu.dan.lks.dihapuskan>
- <http://penyakitgula.com/penyebab-penyakit-gula-darah/>