

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan perubahan kadar glukosa pemberian pisang dan ubi setelah melakukan jogging 30 menit pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta adalah sebagai berikut :

1. Pemberian pisang setelah jogging 30 menit pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta mengalami peningkatan kadar glukosa dengan jumlah rata-rata peningkatannya sebesar 26.5 mg/dl.
2. Pemberian ubi setelah jogging 30 menit pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta mengalami peningkatan kadar glukosa dengan jumlah rata-rata peningkatannya sebesar 16.5 mg/dl.
3. Pada pemberian pisang lebih efektif meningkatkan kadar glukosa yaitu sebanyak 10 mg/dl dibandingkan dengan pemberian ubi setelah jogging 30 menit pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

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

1. Bagi para pelaku olahraga dapat lebih mengetahui asupan dalam pemberian alternatif makanan pokok yang memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi selain nasi terutama pada saat setelah berolahraga.
2. Bagi masyarakat setelah melakukan olahraga dapat mengonsumsi pisang karena dapat meningkatkan kadar glukosa agar tubuh dapat kembali bugar.
3. Bagi atlet taekwondo dapat mengonsumsi pisang pada saat jeda pertandingan agar kadar glukosa kembali meningkat dengan cepat sehingga dapat memulihkan energy setelah bertanding
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian, seperti asupan makanan pada saat sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa harap memperhatikan tehnik-tehnik atlet saat berlari, seperti ayunan tangan, langkah menumpuh dan mendarat, serta kecepatan berlari karena dapat berpengaruh terhadap energi yang terbuang.

6. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah jeda antara sampel yang satu dengan sampel yang lainnya tidak terlalu lama, karena dapat mempengaruhi hasil dari perubahan kadar glukosa akibat terlalu lama menunggu.