

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten yang mengikuti aktivitas jogging dan aktivitas loncat tali adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar gula darah siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten yang mengikuti aktivitas jogging berjumlah 14,95 mg/dl.
2. Rata-rata penurunan kadar gula darah siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten yang mengikuti aktivitas loncat tali berjumlah 25,1 mg/dl.
3. Aktivitas loncat tali lebih banyak mempengaruhi penurunan kadar gula darah sebanyak 10,15 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas jogging.

#### **B. SARAN**

1. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.

2. Mensosialisasikan kepada seluruh siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk mengontrol kadar gula dalam darah.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat glucometer akan menjadi eror akibat suhu yang panas.
4. Siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah sebaiknya tetap menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan kegiatan olahraga rutinnnya, seperti: jogging dan loncat tali agar tetap menjadi lebih baik lagi.