

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung deskripsi kerangka teori dan kerangka berfikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat penurunan kadar gula darah sebesar 19% pada sampel yang menggunakan metode Joging selama 30 menit pada Siswa MAN 1 Bekasi.
2. Terdapat penurunan kadar gula darah sebesar 7,6% pada sampel yang menggunakan metode Jalan Cepat selama 30 menit pada Siswa MAN 1 Bekasi.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dibandingkan bahwa hasil Efek Kerja Joging selama 30 menit lebih baik dibandingkan dengan Efek Kerja Jalan Cepat 30 menit terhadap Hasil Penurunan Kadar Gula Darah pada Siswa MAN 1 Bekasi.

B. SARAN

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

- a. Bagi yang akan melakukan penelitian yang seragam supaya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian agar memperoleh hasil yang maksimal seperti, pengaturan waktu makan,

jumlah kalori yang diasup melalui makanan, cuaca, serta sampel yang siap melakukan penelitian.

- b. Untuk siswa bahwa jogging bisa memberikan banyak manfaat. Salah satunya dapat menurunkan kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dede Kusmana (1997) Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung Trias Sok Dan Senam 10 Menit (FKUI)
- FKUI (2005). Penatalaksanaan Diabetes Melitus (Jakarta : Balai Penerbit FKUI)
- Iman Suharto. (2001) Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner. (Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama)
- Johan Schurink dan Sjouk Tel. (1987) Jogging (Jakarta : PT. Rosda Jayaputra)
- Johan Scurink dan Sjouk Tel. (1986). Joging Terjemahan Soeparmo (Jakarta : PT. Rosda Jayaputra Offset)
- Lynnee Brick. (2001) Bugar dengan Senam Aerobik, Terjemahan Anna Agustina. (Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada)
- MENPORA. (1999). Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. (Jakarta.MENPORA)
- Price, A Sylvia. (1996). Patofisiologi jilid 2 edisi 4 (Jakarta :EGC)
- S. Wojowasito, Kamus bahasa Indonesia Edisi Revisi, (CV, Pengarang)
- Sadoso Sumosardjuno. (1989) Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pustaka Kartini.
- Sunita Almatseir. (2004). Penuntut Diet Diet (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama)
- Sunita Almatseir. (2009). Prinsip Ilmu Gizi (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama)

Sunita Almatsier. (2005). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, (PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta)

W.J.S. Poerwadarminta. (2007). Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta : PT. Balai Pustaka)

Yudha M Saputra. (2001) Dasar-dasar Keterampilan Atletik (Direktorat Jendral Olahraga).

Yudha M. Saputra. (2001). Dasar-dasar Ketrampilan Atletik (Jakarta : Direktorat jendral Olahraga, Depdiknas,.

<http://artikelampuh.blogspot.com/2014/01/teknik-olahraga-jalan-cepat.htm>

<http://penyakitgula.com/penyebab-penyakit-gula-darah> (diakses 15 mei 2016),

Sikkahoder.blogspot.com/2013/04/pankreas-metabolisme-glukosa-dan.html