

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar gula darah pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 yang mengikuti aktivitas *core training* statis dan aktivitas *core training* dinamis sebanyak 3 set adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan kadar gula darah mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 yang mengikuti aktivitas *core training* statis sebanyak 3 set berjumlah 13,8 mg/dl.
2. Rata-rata penurunan kadar gula darah mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 yang mengikuti aktivitas *core training* dinamis sebanyak 3 set berjumlah 22,4 mg/dl.
3. Aktivitas *core training* dinamis lebih banyak menurunkan kadar gula darah sebanyak 8,6 mg/dl dibandingkan dengan aktivitas *core training* statis.

B. SARAN

1. Perlunya pengaturan makanan yang masuk sebelum berolahraga secara personal, sehingga saat berolahraga tubuh memiliki cukup energi yang dibutuhkan.

2. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaturan makan sebelum dan sesudah berolahraga.
3. Mensosialisasikan kepada seluruh mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk mengontrol kadar gula dalam darah.
4. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya pada saat pengambilan darah dilakukan ditempat yang teduh atau sejuk, karena alat kadar gula darah (*Glucometer*) akan menjadi *error* akibat suhu yang panas.