

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 kolesterol total dalam darah sebesar 8,99 % pada sampel yang menggunakan metode jogging selama 30 menit pada anggota POLRI Satpamkol kompi A.
2. Terdapat penurunan kadar kolesterol total dalam darah sebesar 3,13 % pada sampel yang menggunakan metode jalan cepat selama 30 menit pada anggota POLRI Satpamkol kompi A.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dibandingkan bahwa dengan metode jogging selama 30 menit lebih baik dalam hal penurunan kadar kolesterol total dalam darah dari pada dengan metode jalan cepat selama 30 menit pada anggota POLRI Satpamkol kompi A.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dari penelitian tentang perbandingan efek kerja jogging dan jalan cepat selama

30 menit terhadap penurunan kadar kolesterol total dalam darah pada anggota POLRI Satpamkol kompi A, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk para anggota POLRI Satpamkol kompi A agar ditingkatkan kembali kegiatan olahraga seperti jogging dan jalan cepat secara rutin.
2. Untuk para anggota POLRI Satpamkol kompi A agar mengatur asupan makanan .
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti usia, waktu dan kesiapan sampai untuk melakukan penelitian.
4. Untuk masyarakat agar dapat menjadi pedoman bahwa dengan berolahraga jogging dan jalan cepat dapat menurunkan kadar kolesterol total dalam darah.