BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan perbandingan aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas joging selama 30 menit pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata 23 mg/dl setelah melakukan aktivitas senam aerobik *mix impact* selama 30 menit.
2. Terdapat pengaruh penurunan kadar gula darah dengan jumlah rata-rata 18,7 mg/dl setelah melakukan aktivitas joging selama 30 menit.
3. Kedua kelompok perlakuan tersebut sama-sama mengalami penurunan kadar gula darah. Namun dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam aerobik *mix impact* lebih baik dalam penurunan kadar gula darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan untuk lebih memilih aktivitas senam aerobik *mix impact* untuk menurunkan kadar gula darah.
2. Kepada pembaca yang ingin melakukan penelitian serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penelitian, seperti asupan gizi sebelum penelitian, waktu makan sebelum melakukan penelitian, dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.