

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang bermakna aktifitas fisik *Continuous running* terhadap penurunan kadar gula darah pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Stambuk 2017.
2. Ada pengaruh yang bermakna aktifitas fisik *Interval running* terhadap penurunan kadar gula darah pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Stambuk 2017.
3. Tidak Ada perbedaan yang bermakna (signifikan) antara aktifitas fisik *Continuous running* dan *Interval running* terhadap kadar gula darah pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Stambuk 2017

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para pelatih disarankan memberikan pengarahan kepada atlet supaya aktifitas fisik *continuous running* maupun *interval running* dapat dilakukan dengan benar, sehingga latihan fisik dapat memberikan gambaran penurunan kadar gula darah yang normal.

2. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari aktifitas fisik *continuous running* dan *interval running* dengan teknik sederhana seperti jogging dan lari sprint secara rutin dan teratur untuk meningkatkan kesehatan.



THE
Character Building
UNIVERSITY