

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada aktifitas fisik submaksimal menggunakan sepeda dengan jarak 15 kilometer terhadap penurunan kadar Gula Darah pada komunitas bersepeda kecamatan Pancur Batu.

#### 5.2. Saran

Dari Penelitian yang dilakukan dan didapat kesimpulan maka peneliti menyarankan:

1. Kepada komunitas bersepeda Kecamatan Pancur Batu agar tetap melakukan aktivitas bersepeda secara rutin karena bersepeda secara rutin tetap menjaga kadar gula darah tetap normal dan terhindar dari penyakit diabetes militus
2. Kepada mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan refrensi untuk lebih memahami mengembangkan manfaat dari beraktivitas fisik bersepeda .