**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh perubahan berupa penurunan kadar glukosa darah *posttest* setelah melakukan jogging 20 menit. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melakukan jogging terhadap perubahan kadar glukosa darah pada pemain sepak bola di SMA Negeri 1 Tanete Rilau kabupaten Barru. Dilihat dari *mean* (rata-rata) yang diperoleh pada *pre-test* sebesar 97,60 sedangkan *post-test* sebesar 82,60, sehingga perubahannya sebesar 15 mg/dl artinya mengalami perubahan dengan terjadinya penurunan sebesar 15 mg/dl.

**5.2. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat direkomendasikan atau disarankan beberap ahal :

1. Diharapkan kepada siswa atau atlet sepak bola untuk menambah pengetahuan tentang kadar glukosa darah.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para guru atau pelatih untuk memberikan informasi kepada pemainnya bahwa dengan melakukan jogging secara teratur maka akan terjadi perubahan berupa penurunan kadar glukosa darah.