

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Ada pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap peningkatan jumlah leukosit secara signifikan. Hasil yang didapat setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* adalah 0,000 ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku olahraga secara khusus bagi mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahrgaan untuk memperhatikan intensitas pada saat berolahraga, memperhatikan masa pemulihan untuk menjaga performance pelaku olahraga tersebut agar tidak sampai menurunkan imunitas tubuh
2. Untuk dijadikan referensi atau rujukan dalam penelitian lebih lanjut mengenai jumlah leukosit, stress oksiatif dan aktifitas fisik maksimal, yang dimana peneliti mengontrol pola makan sampel dan aktifitas yang dilakukan sehari-hari oleh sampel tidak begitu berbeda.