

ABSTRAK

URAT PURNAMA PAHUTAR . NIM: 6131210043. Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing: Dr. Dr. Novita Sari Harahap, M.Kes. AIFO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Latihan fisik secara umum dapat mempengaruhi fungsi sistem di dalam tubuh salah satunya adalah sistem hematologi yaitu leukosit, eritrosit dan trombosit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik aerobik dan anaerobik terhadap jumlah leukosit pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada tanggal 23 – 24 Mei 2017.

Penelitian ini merupakan kuasi-eksperimental dengan rancangan *pre-post-test group design*. Subjek penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, dibagi 2 kelompok yaitu kelompok aktifitas fisik Aerobik (Lari 15 Menit) dan kelompok aktifitas anaerobik (Lari Sprint 300 Meter). Jumlah leukosit diukur sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik dan aktifitas anaerobik. Analisis data menggunakan uji *t*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik (Lari 15 Menit) terhadap peningkatan jumlah leukosit ($6,84 \pm 1,68$ vs $11,01 \pm 2,84$; $p=0,000$). Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik anaerobik (Lari Sprint 300 Meter) terhadap peningkatan jumlah leukosit ($7,54 \pm 1,67$ vs $11,00 \pm 1,69$; $p=0,000$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktifitas aerobik dan aktifitas fisik anaerobik terhadap peningkatan jumlah leukosit ($11,01 \pm 2,84$ vs $11,00 \pm 1,69$; $p=0,999$).

Kesimpulan yaitu aktifitas fisik aerobik dan aktifitas anaerobik ber pengaruh terhadap peningkatan jumlah leukosit, akan tetapi tidak terdapat perbedaan antara aktifitas aerobik dan aktifitas anaerobik terhadap peningkatan jumlah leukosit pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Kata kunci : Jumlah Leukosit, Aerobik, Anaerobik