

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Ada perbedaan yang signifikan jumlah neutrofil, limfosit dan monosit antara *pre-test* dan *post-test* setelah aktivitas fisik aerobik dan tidak ada perbedaan yang signifikan jumlah basofil dan eosinofil antara *pre-test* dan *post-test* setelah aktivitas fisik aerobik. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobik terhadap jumlah neutrofil, limfosit dan monosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Ada perbedaan yang signifikan jumlah neutrofil, limfosit dan monosit antara *pre-test* dan *post-test* setelah aktivitas fisik anaerobik dan tidak ada pengaruh yang signifikan jumlah basofil dan eosinofil antara *pre-test* dan *post-test* setelah melakukan aktivitas fisik anaerobik. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik anaerobik terhadap jumlah neutrofil, limfosit dan monosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) *post tes* jenis leukosit (neutrofil, limfosit, monosit, eosinofil dan basofil) setelah

aktivitas fisik aerobik dengan jumlah leukosit setelah aktivitas fisik Anaerobik.

5.2 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 aktivitas fisik aerobik maupun anaerobik dapat dilakukan dengan benar, sehingga latihan fisik dapat memberikan gambaran perubahan jumlah jenis leukosit yang maksimal.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian hitung jenis leukosit dengan aktivitas fisik yang berbeda yang memungkinkan dapat memberi peningkatan hitung jenis leukosit.
3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari aktivitas fisik aerobik dan anaerobik dengan teknik sederhana seperti jogging dan lari sprint secara rutin dan teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik.