

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobik terhadap jumlah Leukosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Medan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik anaerobik terhadap jumlah Leukosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Medan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) antara Aktifitas Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Jumlah Leukosit pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2015 Universitas Negeri Medan.

B. 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 Leukosit yang maksimal.
2. Kepada para seluruh penggemar olahraga raga agar lebih memperhatikan naiknya jumlah Leukosit dalam tubuh ketika melakukan Aktifitas fisik Aerobik maupun Anaerobik.
3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami perbedaan pengaruh dari aktivitas fisik aerobik dan anaerobik.