

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan jalur prestasi sebanyak 36 orang yang berusia 18-22 tahun mengenai perbedaan jumlah leukosit total sebelum dan sesudah melakukan permainan sepak bola pada mahasiswa keolahragaan Universitas Negeri Padang diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Perhitungan jumlah leukosit total sebelum melakukan permainan sepak bola didapatkan rata-rata  $7216,67/\text{mm}^3$
2. Perhitungan jumlah leukosit total sesudah melakukan permainan sepak bola didapatkan rata-rata  $8255,56/\text{mm}^3$
3. Berdasarkan uji statistik didapatkan perbedaan yang bermakna antara jumlah leukosit total sebelum dan sesudah permainan sepak bola

#### **7.2 Saran**

1. Penelitian berikutnya diharapkan pengambilan sampel darah dilakukan dalam beberapa fase, yakni sebelum beraktivitas, segera sesudah beraktivitas dan beberapa jam sesudah beraktivitas agar diketahui berapa lama nilai leukosit kembali seperti semula
2. Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk melihat perbedaan jumlah leukosit total pada subjek dengan dehidrasi dan tidak dehidrasi
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai jenis aktivitas fisik dengan jumlah leukosit total