

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Hasil dari tes bangku Astrand – Ryhming didapatkan :

27 orang (67,5 %) baik

13 orang (32,5 %) sedang

0 orang (0 %) kurang

Tingkat kebugaran rata – rata dari 40 orang mahasiswa FK UKM pada tes bangku Astrand - Ryhming adalah baik.

2. Hasil dari tes bangku Montoye didapatkan :

0 orang (0 %) baik

6 orang (15 %) sedang

34 orang (85 %) kurang

Tingkat kebugaran rata- rata dari 40 orang mahasiswa FK UKM pada tes bangku Montoye adalah kurang.

3. Tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye mempunyai hubungan dengan persamaan garis regresi $y = 61,920 - 0,174x$. Dengan koefisien korelasi $r = -0,125$.

Dari hasil regresi korelasi hubungan antara tes bangku Astrand – Ryhming dengan tes bangku Montoye adalah lemah.

5.2. Saran

Diharapkan bahwa mahasiswa FK UKM perlu lebih memelihara dan meningkatkan kebugaran dengan latihan yang lebih rutin, untuk meningkatkan konsentrasi sehingga dapat mengikuti aktivitas kuliah , praktikum dan belajar dengan baik sehingga prestasi belajar meningkat.