

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian terhadap 40 mahasiswa FK UKM.

• Tingkat kebugaran dengan tes ergometer sepeda Fox adalah:

- 34 orang (85%) “Baik“
- 6 orang (15%) “Sedang”
- 0 orang (0%) “Kurang”

Rata-rata tingkat kebugaran adalah “Baik”.

• Tingkat kebugaran dengan tes bangku Kasch adalah:

- 12 orang (30%) “Baik”
- 28 orang (70%) “Sedang”
- 0 orang (0%) “Kurang”

Rata-rata tingkat kebugaran adalah “Sedang”.

2. Antara tes ergometer sepeda Fox dan tes bangku Kasch mempunyai hubungan dengan persamaan regresi $y = 67,898 - 0,178x$ dengan koefisien korelasi adalah $r = -0,314$. Korelasinya adalah cukup.

5.2. Saran

Dengan mengetahui tingkat kebugaran ini, diharapkan mahasiswa FK UKM dapat memperhatikan tingkat kebugarannya. Bagi mereka yang memiliki tingkat kebugaran yang baik diharapkan dapat memeliharanya, bagi yang kebugarannya sedang diharapkan dapat lebih meningkatkannya, serta bagi yang tingkat kebugarannya kurang diharapkan memperbaikinya. semua itu agar dapat menunjang proses belajar yang baik sehingga dapat terciptanya prestasi yang baik pula.