

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **5.1. Kesimpulan**

- Skor yang didapat dengan tes bangku naik turun dari bangku Montoye pada mahasiswa FKUKM yang diperiksa secara rata-rata memberikan kriteria kurang.
- 35% mahasiswa FKUKM yang diperiksa termasuk pada skor sedang.
- 65% mahasiswa FKUKM yang diperiksa termasuk pada skor kurang.

#### **5.2. Saran**

- Dari hasil yang didapat, disarankan agar para mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran mereka dengan latihan fisik yang teratur, sehingga diharapkan dengan kebugaran yang baik, maka prestasi belajar merekapun akan bertambah baik.