

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

5.1 Kesimpulan

Tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran - Universitas Kristen Maranatha pada 20 subjek yang diteliti, 40% dengan klasifikasi 'Baik' dan 60% dengan klasifikasi 'Sedang'; rata-rata tingkat kebugaran jasmani adalah "sedang".

5.2 Saran

Perlu peningkatan olahraga yang teratur, terarah dan terprogram untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk memperoleh hasil kerja yang maksimal, baik dalam meningkatkan prestasi belajar atau prestasi lainnya.

Selain memanfaatkan sarana olahraga yang ada, juga perlu menambah sarana olahraga yang lebih banyak dan lebih baik lagi dilingkungan kampus Universitas Kristen Maranatha.