

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari 40 orang mahasiswa didapat hasil kebugaran dengan

1. ♦ Tes ergometer sepeda Astrand :

- 6 orang (15 %) : baik
- 23 orang (57,5 %) : sedang
- 11 orang (27,5 %) : kurang.

Dengan rata-rata kebugaran adalah sedang.

♦ Sedangkan tes bangku Harvard

- 1 orang (2,5 %) : baik
- 23 orang (57,5 %) : sedang
- 16 orang (40 %) : kurang.

Dengan rata-rata kebugaran adalah sedang.

2. Tes ergometer sepeda Astrand dan tes bangku Harvard mempunyai hubungan dengan persamaan garis regresi $y = 16,663 + 0,345 x$ dan koefisien korelasi $r = 0,910$ yaitu hubungannya kuat sekali.

5.2. Saran

Untuk mahasiswa FK-UKM bila ingin meningkatkan kebugarannya bisa dilakukan dengan cara olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang baik, sehingga kebugarannya tetap terjaga yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajarnya.