

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut

#### **5.1 Kesimpulan**

Tingkat kebugaran dari 20 orang mahasiswi FK UKM yang diteliti, 15% **termasuk** baik. 30% sedang. dan **55%** kurang Dengan rata-rata 53 termasuk kklasifikasi kurang

#### **5.2 Saran**

Disarankan untuh inelakukan olah raga secara teratur untuh meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat tercapai stamina yang lebih baik sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas dan mampu berkonsentrasi lebih baik sehingga peningkatan prestasipun dapat tercapai