

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