

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

- Dari hasil penelitian pada 20 orang mahasiswa didapatkan kebugaran mahasiswa FK – UKM adalah 3 orang kurang (15 %), 14 orang sedang ( 70 %) dan 3 orang baik (15 %).
- Hasil rata – rata kebugaran mahasiswa FK – UKM adalah “sedang” ( 73%).

#### **Saran**

- Mahasiswa harus rajin berolahraga, sehingga dalam kegiatannya sehari – hari mahasiswa dapat melakukan kegiatannya dengan badan yang sehat dan bersemangat.