

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.