

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut

#### **5.1. Kesimpulan**

Didapatkan 6 orang (28,6 % dalam kateogon “kurang”, 11 orang (52,4 % dalam kategori “sedang dan 1 orang (19 % dalam kategori “baik”. Dan rata-rata tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa FK-UKM adalah kategori “sedang” menurut standar Astrand

#### **5.2. Saran**

- Diharapkan setiap mahasiswa FK-UKM lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya, bisa dengan mengikuti kegiatan - kegiatan yang diadakan oleh UKOR
- Dan dalam melakukan latihannya teratur, terarah dan terprogram
- Peningkatan kebugaran jasmani tidak terfokus pada mahasiswa saja tetapi setiap individu masyarakat.