

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Dari 40 orang mahasiswa FK-UKM yang diukur tingkat kebugarannya dengan tes bangku Astrand-Ryhming didapatkan nilai  $VO_2$  maks:
  - ❑ 27 orang ( 67,5% ) dengan kriteria baik
  - ❑ 13 orang ( 32,5% ) dengan kriteria sedang
  - ❑ 0 0rang ( 0% ) dengan kriteria kurangdengan rata-rata baik.

Dari 40 orang mahasiswa FK-UKM yang diukur tingkat kebugarannya dengan tes Foster didapatkan skor kebugaran:

- ❑ 0 orang ( 0% ) dengan kriteria baik
  - ❑ 4 orang ( 10% ) dengan kriteria sedang
  - ❑ 36 orang ( 90% ) dengan kriteria kurang
- dengan rata-rata kurang.
2. Hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes Foster dengan persamaan garis regresi  $y = 47,269 + 0,253x$  dengan koefisien korelasi  $r = 0,085$  dan mempunyai hubungan yang lemah.

#### **5.2. Saran**

Untuk para mahasiswa Fakultas Kedokteran diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi kebugarannya, sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi akademik.