

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 VO₂ maks:
 - 27 orang (67,5%) dengan kriteria baik
 - 13 orang (32,5%) dengan kriteria sedang
 - 0 orang (0%) dengan kriteria kurang dengan 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.