

BAB V

KESTMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari 20 orang mahasiswi FK UKM yang diperiksa didapatkan Nilai VO_2 inaks dengan kriteria baik **8** orang (40%), 10 orang kriteria sedang (50 %), dan 2 orang kriteria kurang (10 %), sedangkan nilai rata-rata VO_2 maks memenuhi kriteria “sedang” .

5.2. Saran

Agar mahasiswi lebih meningkatkan kebugaran tubuhnya sehingga dapat melakukan pekerjaannya dengan efisien dan dapat mencapai prestasi belajarnya dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand. 1986. *Text Book Psychological Bases of Exercise*. 3rd edition. McGraw-Hill Book Company.
- Fox-Bowers-Foss. 1988. *The Physiology Basis of Physical Education and Athletics*. 4th edition. Saunders College Publishing.
- Girdano-Everyly-Dusek. 1985. *Experiencing Health*. New Jersey : Prentice-Hall. Inc.
- Guyton. 1997. *Fisiologi Kedokteran. Edisi 9*. Jakarta : EGC.
- Kuntaraf. Kathleen. L. Kuntaraf, 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan* Cetakan ke-4. Indonesia : Percetakan Advent.
- Lamb. David R 1984. *Physiology & Exercise*. 2nd Edition. New York : Mac Millan Publishing Company.
- Levy-Dignan-Shirreffs. 1984. *Life and Health*. 4th edition. Random House..
- Payne-Hahn. 1986. *Understanding Your Health*. St. louis, Missouri : CV Mosby Company .