

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Tingkat kebugaran dari 20 orang mahasiswa FK UKM yang diperiksa ternyata 15% memiliki tingkat kebugaran baik dan 85% memiliki tingkat kebugaran sedang, tingkat kebugaran rata-rata adalah sedang.

5.2 SARAN

Mahasiswa lebih memperhatikan kebugaran dengan melakukan berbagai latihan kebugaran secara rutin.