

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda Fox diperoleh VO_2 maks:

- 34 orang (85%) berkriteria baik
- 6 orang (15%) berkriteria sedang
- 0 orang (0%) berkriteria kurang

Dengan rata-rata adalah baik.

Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa yang diukur dengan tes Foster diperoleh skor kebugaran:

- 0 orang (0%) berkriteria baik
- 4 orang (10%) berkriteria sedang
- 36 orang (90%) kurang

Dengan rata-rata adalah kurang.

2. Hubungan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster dengan persamaan garis regresi $y = 46,286 + 0,666 x$ dan koefisien korelasi $r = 0,040$ (korelasi lemah).

5.2. Saran

Diharapkan agar mahasiswa FK UKM lebih meningkatkan kembali kebugaran tubuhnya untuk melaksanakan aktivitas dan kegiatan sehari-hari serta dalam rangka mencapai prestasi belajarnya.