

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. Kesimpulan

- Dari 40 orang mahasiswa FK-UKM, dengan tes bangku Astrand-Ryhming :
 - 27 orang (67,5 %) memiliki VO_2 maks baik
 - 13 orang (32,5 %) memiliki VO_2 maks sedang
 - 0 orang (0%) memiliki VO_2 maks kurang.

Rata-rata tingkat kebugaran mahasiswa baik.

Dari 40 orang mahasiswa FK-UKM, dengan tes bangku Kasch :

- 12 orang (30 %) memiliki skor baik
- 28 orang (70 %) memiliki skor sedang
- 0 orang (0%) yang memiliki skor kurang.

Rata-rata tingkat kebugaran mahasiswa sedang.

- Hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Kasch berupa persamaan garis regresi $y = 58,612 - 0,100x$ dengan koefisien korelasi $-0,151$. Dari persamaan tersebut, diketahui bahwa hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Kasch adalah lemah.

5.2. Saran

Agar mahasiswa FK-UKM selalu menjaga dan berusaha meningkatkan kebugarannya sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal.