

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang dites dengan tes ergometer sepeda Fox didapatkan:

> 42 ml	(baik)	= 34 orang (85%)
33 – 42 ml	(sedang)	= 6 orang (15%)
< 33 ml	(kurang)	= 0 orang (0%)
Rata – rata		= 48,19 ml (baik)

- Dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang dites dengan tes bangku Montoye didapatkan:

≤ 40	(baik)	= 0 orang (0%)
41 – 65	(sedang)	= 6 orang (15%)
≥ 66	(kurang)	= 34 orang (85%)
Rata – rata		= 73,175 (kurang)

2. Hubungan tes ergometer sepeda Fox dengan tes bangku Montoye dinyatakan sebagai suatu persamaan garis regresi:

$$y = 72,970 - 0,339x$$

Dengan koefisien korelasi $r = -0,288$ (cukup)

5.2. Saran

Dari hasil yang didapat, disarankan agar mahasiswa dapat mempertahankan kebugaran mereka dengan latihan fisik atau olahraga teratur. Dengan demikian diharapkan memiliki kebugaran prima untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan bersemangat dan berprestasi.