

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari 40 orang mahasiswa FKUKM didapatkan tes bangku QCST:

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

Pada tes bangku QCST didapatkan rata-rata baik.

Sedangkan pada tes bangku Kasch dari 40 orang mahasiswa FKUKM didapatkan:

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

Pada tes bangku Kasch didapatkan rata-rata sedang.

Hubungan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch didapatkan persamaan garis regresi  $y = 61,375 - 0,144x$  dengan koefisien korelasi  $r = -0,364$ . Hubungan kedua tes tersebut adalah cukup.

#### 5.2. Saran

Dengan sisa waktu yang ada mengingat padatnya jadwal kuliah di FKUKM diusahakan agar mahasiswa mempunyai program latihan olahraga yang teratur dan terencana sehingga mahasiswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan tubuh yang bugar dan yang terutama dapat meningkatkan prestasi belajar.

Selain itu juga perlu untuk menambah sarana olahraga baik dalam kualitas maupun kuantitas di lingkungan FKUKM sehingga lebih banyak sarana olahraga yang dapat menunjang meningkatnya tingkat kebugaran mahasiswa FKUKM.