

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

- **Kesimpulan**

Dari 40 mahasiswa FKUKM, pada tes ergometer sepeda modifikasi YMCA didapatkan tingkat kebugaran mahasiswa adalah :

- 33 orang (82,5%) memiliki kriteria baik
- 7 orang (17,5%) memiliki kriteria sedang
- tidak ada (0%) memiliki kriteria kurang
- rata-rata tingkat kebugarannya adalah baik

Pada tes bangku Sharkey, didapatkan tingkat kebugaran mahasiswa adalah:

- 13 orang (32,5%) memiliki kriteria baik
- 27 orang (67,5%) memiliki kriteria sedang
- tidak ada (0%) memiliki kriteria kurang
- rata-rata tingkat kebugaran adalah sedang

Hubungan tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey adalah persamaan garis regresi $y = 17,280 + 0,802x$ dengan koefisien korelasi $r = 0,452$ (sedang).

- **Saran**

Mahasiswa FKUKM disarankan untuk melakukan olah raga secara lebih teratur agar dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik lagi, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan prestasi.