

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur tingkat kebugarannya, didapatkan :

Dengan tes ergometer sepeda Fox

- ♥ 34 orang (85 %) memiliki tingkat kebugaran baik.
- ♥ 6 orang (15 %) memiliki tingkat kebugaran sedang.
- ♥ tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran kurang.

* Rata – rata : baik.

Sedangkan pada tes bangku Harvard

- ◆ 1 orang (2,5 %) memiliki tingkat kebugaran baik.
- ◆ 23 orang (57,5 %) memiliki tingkat kebugaran sedang.
- ◆ 16 orang (16 %) memiliki tingkat kebugaran kurang.

* Rata – rata : sedang.

2. Hubungan antara tes ergometer sepeda Fox dengan tes bangku Harvard berupa persamaan garis regresi $y = 22,738 + 0,451x$ dengan koefisien korelasi $r = 0,939$ (kuat sekali).

5.2. Saran

Mahasiswa FK UKM dapat mengatur waktu dengan baik antara belajar dan berolahraga sehingga tingkat kebugaran dapat dipertahankan (untuk yang sudah baik) atau ditingkatkan (untuk yang kurang) untuk meningkatkan prestasi belajar.