

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran yang diperoleh dari 40 mahasiswa FK-UKM:
  - Pada tes bangku Astrand Ryhming, didapatkan hasil:
    - 27 orang (67,5%) memiliki kriteria kebugaran baik
    - 13 orang (32,5%) memiliki kriteria kebugaran sedang
    - 0 orang (0%) memiliki kriteria kebugaran kurang.Tingkat kebugaran rata-rata adalah baik.
  - Pada tes bangku Modifikasi Harvard, didapatkan hasil:
    - 1 orang (2,5%) memiliki kriteria kebugaran baik
    - 31 orang (77,5%) memiliki kriteria kebugaran sedang
    - 8 orang (20%) memiliki kriteria kebugaran kurang.Tingkat kebugaran rata-rata adalah sedang.
2. Hubungan antara tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Modifikasi Harvard dapat dilihat dengan persamaan garis regresi  $y = 60,503 - 0,199x$  dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,144$  (lemah)

#### 5.2. Saran

Mahasiswa agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kebugaran dengan latihan dan olahraga secara teratur dan rutin.