

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang menjadi subjek penelitian dengan tes bangku QCST, diperoleh hasil :

- 28 mahasiswa (70 %) memiliki kriteria kebugaran baik.
- 12 mahasiswa (30 %) memiliki kriteria kebugaran sedang.
- Tidak ada mahasiswa (0 %) memiliki kriteria kebugaran kurang.

Tingkat kebugaran rata-rata adalah baik.

Sedangkan pada tes bangku Modifikasi Harvard , didapatkan hasil :

- Seorang mahasiswa (2,5 %) memiliki kriteria kebugaran baik.
- 31 mahasiswa (77,5 %) memiliki kriteria kebugaran sedang.
- 8 mahasiswa (20 %) memiliki kriteria kebugaran kurang.

Tingkat kebugaran rata-rata adalah sedang.

2. Hubungan antara tes bangku QCST dan tes bangku Modifikasi Harvard dengan persamaan garis regresi $y = 28,89 + 0,26x$ dan dengan koefisien korelasi $r = - 0,404$ (sedang)

5.2 Saran

Mahasiswa lebih meningkatkan derajat kebugaran dengan melakukan berbagai latihan kebugaran dan olahraga secara teratur dan kontinyu.