

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce :
 - Kriteria Baik : 77,5 %
 - Kriteria Sedang : 22,5 %
 - Kriteria Buruk : 0 %Dengan kriteria rata-rata : Baik
2. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku Queen`s College :
 - Kriteria Baik : 47,5 %
 - Kriteria Sedang : 50 %
 - Kriteria Buruk : 2,5 %Dengan kriteria rata-rata : Sedang
3. Tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen`s College dengan bentuk hubungan persamaan garis regresi korelasi linier sederhana $y = 20,819 + 0,697 x$ dengan kekuatan hubungan koefisien korelasi $r = 0,492$ (Sedang).

5.2 Saran

1. Mahasiswa FK UKM lebih mempertahankan atau meningkatkan kebugarannya dengan cara berolahraga secara teratur, sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik.
2. Disarankan untuk mengukur tingkat kebugaran digunakan tes bangku Queen`s Collage karena lebih murah dan lebih *mobile*.
3. Dilakukan penelitian dengan jumlah sample yang lebih banyak untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik dan kekuatan hubungan yang lebih kuat.