

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Gambara tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa FK UKM didapat :

Berdasarkan tes treadmill metode Bruce

- 77,5 % memiliki kriteria Baik
- 22,5 % memiliki kriteria Sedang
- 0 % memiliki kriteria Buruk
  - Dengan rata-rata Baik

Berdasarkan tes bangku metode Astrand-Rhyming :

- 35 % memiliki kriteria Baik
- 57,5 % memiliki kriteria Sedang
- 7,5% memiliki kriteria Buruk
  - Dengan rata-rata Sedang

Hubungan antara metode Bruce dan tes bangku metode Astrand-Rhyming mempunyai hubungan dengan persamaan garis regresi korelasi linier sederhana dengan persamaan  $y = 29,149 + 0,521x$ .

Dengan koefisien relasi  $r = 0,499$

(hubungan Sedang).

#### 5.2 Saran

Disarankan agar mahasiswa FK UKM bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran baik diharapkan dapat mempertahankan kebugarannya dan bagi yang buruk dan sedang diharapkan dapat meningkatkan kebugarannya dengan cara latihan yang teratur untuk mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi Untuk mendapatkan hasil yang lebih tepat dianjurkan untuk menggunakan tes *treadmill*. Perlu diadakan

penelitian lebih lanjut dengan menggunakan menggunakan subjek penelitian yang lebih besar guna mencari hubungan yang lebih kuat.