

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Dari 40 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang diukur tingkat kebugarannya dengan Tes Bangku ASTRAND-RHYMING, didapatkan:
  - 35,00% memiliki tingkat kebugaran Baik.
  - 57,50% memiliki tingkat kebugaran Sedang.
  - 7,5% memiliki tingkat kebugaran Buruk.
  - Tingkat kebugaran rata-rata adalah Sedang.
2. Dari 40 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang diukur tingkat kebugarannya dengan *BLEEP TEST*, didapatkan:
  - 2,50% memiliki tingkat kebugaran Baik.
  - 25,00% memiliki tingkat kebugaran Sedang.
  - 72,50% memiliki tingkat kebugaran Buruk.
  - Tingkat kebugaran rata-rata adalah Buruk.
3. Kebugaran yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING berhubungan dengan *BLEEP TEST* berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana  $y = 22,602 + 0,596x$ , dengan koefisien korelasi  $r = 0,377$  yang berarti hubungan antara kedua tes lemah.

#### **5.2. Saran**

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha perlu lebih mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara berolah raga secara teratur sehingga dengan kebugaran tubuh yang baik, diharapkan dapat tercapai prestasi yang lebih maksimal.

Dalam perbandingan hasil percobaan ini tetap dianjurkan menggunakan tes bangku ASTRAND-RHYMING.

Diperlukan penelitian dengan sampel lebih banyak supaya didapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik dan memperbaiki pelaksanaan *BLEEP TEST*.