

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce :

77,5 % = BAIK

22,5 % = SEDANG

0 % = BURUK

Rata – rata BAIK

2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode Fox :

62,5 % = BAIK

30 % = SEDANG

7,5 % = BURUK

Rata – rata BAIK

3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode Fox berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana:

$$y = 29,094 + 0,484x$$

dengan kekuatan hubungan koefisien korelasi $r = 0,397$ yang berarti hubungan antara tes *treadmill* metode Bruce dengan tes ergometer sepeda metode Fox Lemah.

5.2 Saran

1. Dari hasil yang didapat, agar mahasiswa dapat mengatur waktu antara belajar dan berolahraga agar tingkat kebugaran dapat dipertahankan (bagi yang sudah

baik) atau ditingkatkan (bagi yang kurang) untuk meningkatkan prestasi belajar.

2. Disarankan untuk mengukur tingkat kebugaran digunakan tes ergometer sepeda metode Fox karena lebih murah dan lebih *mobile*.
3. Dilakukan penelitian dengan jumlah sample yang lebih banyak untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik dan kuat.