

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode

Queen's College didapatkan hasil :

- 60 % memiliki kriteria Baik
- 40 % memiliki kriteria Sedang
- 0 % memiliki kriteria Buruk
- Tingkat kebugaran rata-rata adalah Baik

2. Gambaran tingkat kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode

Frekuensi Tetap 30 kali/menit didapatkan hasil :

- 80 % memiliki kriteria Baik
- 17,5 % memiliki kriteria Sedang
- 2,5 % memiliki kriteria Buruk
- Tingkat kebugaran rata-rata adalah Baik

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit dalam bentuk hubungan persamaan garis regresi $y = 28,488 + 0,345x$ dengan kekuatan koefisien korelasi $r = 0,464$ (hubungan sedang)

5.2 Saran

Mahasiswa UKM dapat mengatur waktu dengan baik antara belajar dan berolahraga sehingga tingkat kebugaran dapat dipertahankan (untuk yang sudah baik) atau ditingkatkan (untuk yang kurang) untuk meningkatkan prestasi belajar.

Diperlukan penelitian dengan sampel lebih banyak agar didapatkan hubungan yang lebih baik dan kekuatan hubungan yang lebih kuat.