

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes treadmill metode Bruce :

82,5 %	= BAIK
17,5 %	= SEDANG
0 %	= BURUK
Rata-rata BAIK	

Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5 cm :

50 %	= BAIK
42,5 %	= SEDANG
7,5 %	= BURUK
Rata-rata BAIK	

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5 cm berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana :

$$y = 35.213 + 0.3690x$$

dengan kekuatan hubungan koefisien korelasi $r = 0.376$ yang berarti hubungan antara tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5 cm Lemah.

5.2 Saran

1. Dari hasil yang didapat, agar mahasiswa dapat mengatur waktu antara belajar dan berolahraga sehingga tingkat kebugaran dapat dipertahankan (bagi yang sudah baik) atau ditingkatkan (bagi yang kurang) untuk meningkatkan prestasi belajar.
2. Dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik dan kuat.
3. Disarankan menggunakan tes bangku tinggi tetap 17,5 cm karena lebih murah dan lebih *mobile*.