

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- 95% berkriteria **Baik**
- 5% berkriteria **Sedang**
- 0% berkriteria **Buruk**

Rata-rata 54,92 mlO₂/kgBB/menit (**Baik**)

2 Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode YMCA mod adalah :

- 77,5% berkriteria **Baik**
- 22,5% berkriteria **Sedang**
- 0% berkriteria **Buruk**

Rata-rata 48,31 mlO₂/kgBB/menit (**Baik**)

3 Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA dengan bentuk hubungan berupa persamaan garis regresi linier sederhana dengan kekuatan hubungan “Lemah”.

5.2 Saran

Dalam perbandingan hasil percobaan ini, dianjurkan menggunakan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA untuk mengukur kebugaran, dikarenakan cara ini lebih murah dan dapat dilakukan dimana saja.

Dalam hal ini diharapkan untuk mahasiswa UKM yang memiliki tingkat kebugaran baik atau sedang agar lebih menjaga kebugarannya, sementara itu untuk yang memiliki tingkat kebugaran rendah diharapkan lebih giat lagi berolahraga guna meningkatkan kebugarannya.

Diperlukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar mampu mendapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik.