

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM 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 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5cm didapatkan hasil :
  - 50 % memiliki kriteria Baik
  - 42,5 % memiliki kriteria Sedang
  - 7,5 % memiliki kriteria Buruk
  - Tingkat kebugaran rata-rata adalah Baik

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5 cm dalam bentuk hubungan persamaan garis regresi  $y = 27,426 + 0,410x$ , dengan kekuatan koefisien korelasi  $r = 0,545$  (hubungan sedang).

#### **5.2 Saran**

Kebugaran dapat ditingkatkan dengan melakukan olahraga secara teratur. Kebugaran diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari agar hasil yang dicapai dapat optimal.

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