

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce, didapatkan hasil:
 - 82,5% memiliki kriteria Baik
 - 17,5% memiliki kriteria Sedang
 - 0% memiliki kriteria Buruk
 - ♦ Rata-rata Baik
2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm, didapatkan hasil:
 - 50% memiliki kriteria Baik
 - 50% memiliki kriteria Sedang
 - 0% memiliki kriteria Buruk
 - ♦ Rata-rata Baik
3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana $y = 18,594 + 0,731x$ dengan kekuatan hubungan koefisien korelasi $r = 0,647$ yang berarti hubungan antara tes *treadmill* metode Bruce dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm adalah Sedang.

5.2 Saran

- ♦ Setelah mengetahui tingkat kebugarannya, maka diharapkan agar mahasiswa UKM yang memiliki tingkat kebugaran baik dapat menjaga kebugaran jasmaninya dan yang memiliki tingkat kebugaran sedang dapat meningkatkan kebugarannya dengan lebih giat serta teratur berolahraga, karena kebugaran yang baik dapat meningkatkan vitalitas hidup dan prestasi belajar.
- ♦ Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak supaya didapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik.