

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang SP yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce adalah :
  - 95 % berkriteria **Baik**.
  - 5% berkriteria **Sedang**.
  - 0% berkriteria **Buruk**
    - Rata-rata 54,92 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit
2. Berdasarkan tes bangku Astrand-Rhyming :
  - 52,5% berkriteria **Baik**.
  - 45% berkriteria **Sedang**.
  - 2,5% berkriteria **Buruk**.
    - Rata-rata 44,32 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit
3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Astrand-Rhyming dengan bentuk hubungan berupa persamaan garis regresi linier sederhana dengan kekuatan hubungan Sedang.

## 5.2 Saran

Dalam hal ini diharapkan untuk SP yang memiliki tingkat kebugaran baik atau sedang untuk lebih menjaga kebugarannya. Sementara itu untuk yang memiliki tingkat kebugaran rendah diharapkan lebih giat lagi berolahraga untuk meningkatkan kebugarannya.

Dalam perbandingan hasil percobaan ini, dianjurkan menggunakan tes bangku Astrand-Rhyming untuk mengukur kebugaran, sebab cara ini lebih mudah, murah dan dapat dilakukan dimana saja.

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