

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen's College dengan bentuk hubungan berupa persamaan garis regresi linier sederhana dengan kekuatan hubungan Sedang.
2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce adalah :
  - 95 % berkriteria Baik
  - 5 % berkriteria Sedang
  - 0 % berkriteria Buruk

Dengan kriteria rata-rata  $VO_2$  maks 54.92 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit (Baik)

3. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku Queen's College adalah :
  - 72.5 % berkriteria Baik
  - 27.5 % berkriteria Sedang
  - 0 % berkriteria Buruk

Dengan rata-rata  $VO_2$  maks 44.26 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit (Baik)

## **5.2 Saran**

1. Disarankan untuk mengukur tingkat kebugaran dengan tes bangku Queen's College karena lebih murah dan mudah dipindahkan.
2. Mahasiswa UKM lebih mempertahankan atau meningkatkan kebugarannya dengan cara berolahraga secara teratur.
3. Dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik.