

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian terhadap 40 orang mahasiswa UKM didapatkan hasil :

1. Tes Bangku Metode Queen's College :
  - 24 orang (60%) berkriteria Baik.
  - 16 orang (40%) berkriteria Sedang.
  - 0 orang (0%) berkriteria Buruk.
  - Rata-rata Baik.
2. Tes Bangku Metode Tinggi Tetap 25 cm :
  - 20 orang (50%) berkriteria Baik.
  - 20 orang (50%) berkriteria Sedang.
  - 0 orang (0%) berkriteria Buruk.
  - Rata-rata Baik.
3. Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan metode tinggi tetap 25 cm berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana  $y = 24,837 + 0,459 x$ , dimana kekuatan hubungan antara tes bangku metode Queen's College dengan metode tinggi tetap 25 cm adalah Sedang dengan koefisien korelasi  $r = 0,530$ .
4. Setiap kenaikan 1 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit VO<sub>2</sub> maks pada tes bangku metode tinggi tetap 25 cm, maka pada tes bangku metode Queen's College VO<sub>2</sub> maks akan meningkat sebesar 0,459 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit.

#### **5.2 Saran**

1. Mahasiswa UKM diharapkan untuk menjaga atau meningkatkan kebugarannya dengan lebih giat berolahraga, sehingga dapat melakukan aktivitas keseharian dan membangun prestasi dengan lebih efektif.
2. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel lebih banyak agar memberikan hasil dan hubungan yang lebih baik.