

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang SP yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce adalah didapatkan hasil:
 - 95 % berkriteria Baik.
 - 5 % berkriteria Sedang.
 - 0 % berkriteria Buruk.
 - Rata-rata 54,92 mlO₂/kgBB/menit
2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang SP yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode Progresif didapatkan hasil:
 - 40 % berkriteria Baik.
 - 57,5 % berkriteria Sedang.
 - 2,5 % berkriteria Buruk.
 - Rata-rata 41,73 mlO₂/kgBB/menit
3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode Progresif dengan bentuk hubungan berupa persamaan garis regresi linier sederhana dengan kekuatan hubungan Sedang.

5.2 Saran

Dalam hal ini diharapkan untuk mahasiswa UKM 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 ergometer sepeda metode Progresif untuk mengukur kebugaran dikarenakan cara ini lebih murah dan mudah dipindahkan.

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