

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. 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 rata-rata VO_2 maks 54,92 mlO₂/kgBB/menit.

2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Multi Frekuensi adalah :

- 30 % berkriteria **Baik**.
- 70 % berkriteria **Sedang**.
- 0 % berkriteria **Buruk**.

Dengan rata-rata VO_2 maks 41,16 mlO₂/kgBB/menit.

3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode Multi Frekuensi dengan bentuk hubungan berupa persamaan garis regresi Bruce =14,672+0,978 Multi Frekuensi**(p = 0,000) Dengan kekuatan hubungan Sedang dengan koefisien korelasi $r = 0,529$ **(p =0,000).

5.2 Saran

- Untuk mengukur kebugaran, dianjurkan menggunakan tes bangku metode Multi Frekuensi karena lebih murah dan mudah dipindahkan.
- Diharapkan bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran baik atau sedang untuk mempertahankan kebugarannya.
- Sementara bagi yang memiliki tingkat kebugaran rendah diharapkan lebih giat lagi berolahraga untuk meningkatkan kebugarannya.