

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda Astrand mod 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 didapatkan hasil:
 - 95% berkriteria Baik.
 - 5% berkriteria Sedang.
 - 0% berkriteria Buruk.
 - Rata-rata 54,92 mlO₂/kgBB/menit (Baik).
3. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda Astrand mod didapatkan hasil:
 - 32,5% berkriteria Baik.
 - 42,5% berkriteria Sedang.
 - 25% berkriteria Buruk.
 - Rata-rata 39,04 mlO₂/kgBB/menit (Sedang).

5.2 Saran

Untuk mengukur tingkat kebugaran dianjurkan menggunakan tes ergometer sepeda Astrand mod karena lebih murah, dan dapat dilakukan dimana saja.

Dalam hal ini diharapkan untuk mahasiswa UKM 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.

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