

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku modifikasi Harvard 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% berkriterian **Sedang**
- 0% berkriteria **Buruk**
- Rata-rata  $VO_2$  maks 54,92 mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit

3. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku modifikasi Harvard adalah :

- 35% berkriteria **Baik**
- 60% berkriteria **Sedang**
- 5% berkriteria **Buruk**
- Rata-rata skor 176,44

## **5.2 Saran**

Untuk mengukur kebugaran dianjurkan menggunakan tes bangku modifikasi Harvard karena cara ini lebih murah dan mudah dipindahkan.

Diharapkan untuk mahasiswa UKM yang memiliki tingkat kebugaran baik atau sedang untuk lebih memperthankan dan meningkatkan kebugarannya.

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