

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Dari 40 orang mahasiswa UKM didapatkan hasil tingkat kebugaran dengan tes bangku metode Queen's College adalah:

60%	BAIK
40%	SEDANG
0%	BURUK

Rata-rata BAIK

2. Dari 40 orang mahasiswa UKM didapatkan hasil tingkat kebugaran dengan Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit adalah:

82%	BAIK
15%	SEDANG
3%	BURUK

Rata-rata BAIK

3. Tes bangku metode Queen's College dan Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit mempunyai hubungan dengan membentuk persamaan garis regresi korelasi linier sederhana $y = 30,087 + 0,317x$
Dengan koefisien korelasi $r = 0,376$
Jadi kekuatan hubungan antara tes bangku metode Queen's College dan Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit adalah lemah.

5.2 Saran

- Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran yang sudah baik, agar tetap mempertahankan kebugarannya. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik, sebaiknya meningkatkan kebugaran fisiknya dengan berolahraga secara teratur. Dengan tingkat kebugaran fisik yang baik maka akan menunjang proses belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

- Diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak supaya didapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik lagi.