

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode YMCA 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 % berkriteria Sedang.
 - 0 % berkriteria Buruk
 - Rata-rata 54,92 mlO₂/kgBB/menit
3. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode YMCA adalah :
 - 52,5 % berkriteria Baik.
 - 42,5 % berkriteria Sedang.
 - 5 % berkriteria Buruk.
 - Rata-rata 99,95

5.2 Saran

Dianjurkan untuk menggunakan tes bangku metode YMCA untuk mengukur kebugaran karena cara ini lebih murah dan dapat dilakukan di mana saja.

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.