

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce:

- Kriteria Baik : 80%
- Kriteria Sedang : 20%
- Kriteria Buruk : 0%

Dengan rata-rata Baik.

2. Tingkat kebugaran dari 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Queen's College:

- Kriteria Baik : 52.5%
- Kriteria Sedang : 42.5%
- Kriteria Buruk : 5%

Dengan rata-rata Baik.

3. Tes Bruce berhubungan dengan tes Queen's College dengan bentuk hubungan persamaan garis regresi korelasi linier sederhana $Bruce = 13.436 + 0.823 \text{ Queen's College}$, dengan kekuatan hubungan sedang dengan koefisien korelasi $r = 0.554$.

5.2 Saran

1. Mahasiswa UKM mempertahankan dan lebih meningkatkan kebugarannya dengan rajin berolahraga.
2. Pengukuran tingkat kebugaran tetap menggunakan tes Bruce karena merupakan *goldstandar*, tetapi bila tidak memungkinkan dapat menggunakan tes Queen's College karena lebih murah dan lebih *mobile*.
3. Dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik dan kekuatan hubungan yang lebih kuat.