

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce yaitu:
 - a. 32 orang atau 80% berkriteria Baik.
 - b. 8 orang atau 20% berkriteria Sedang.
 - c. Tidak ada atau 0% berkriteria Buruk.
2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Astrand mod yaitu:
 - a. 12 orang atau 30% berkriteria Baik.
 - b. 23 orang atau 57% berkriteria Sedang.
 - c. 5 orang atau 13% berkriteria Buruk.
3. Kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Astrand mod dengan bentuk hubungan: $Bruce = 11,291 + 0,96 \text{ Astrand mod}$, dengan kekuatan hubungan kuat ($r = 0,87$).

5.2 Saran

1. Diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak supaya didapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik.
2. Jika biaya terbatas, disarankan menggunakan tes Astrand Mod untuk memeriksa tingkat kebugaran seseorang, tetapi tetap disarankan menggunakan tes Bruce karena tes Bruce merupakan *gold standart* pemeriksaan kebugaran.