

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari 40 orang mahasiswa UKM yang telah dilakukan tes kebugaran maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce :

80% = BAIK
20% = SEDANG
0 % = BURUK
Rata-rata BAIK

2. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode Fox:

47.5 % = BAIK
52.5 % = SEDANG
0 % = BURUK
Rata-rata SEDANG

3. Kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Fox berupa persamaan garis regresi korelasi linier sederhana :

$$\text{Bruce} = 16.395 + 0.784 \text{ Fox}^{**} \quad (p= 0.000)$$

Dengan kekuatan hubungan koefisiensi korelasi $r = 0.591^{**}$ ($p= 0.000$)

yang berarti hubungan antara tes Bruce dengan tes Fox Sedang.

5.2 Saran

1. Untuk mahasiswa UKM dapat meningkatkan tingkat kebugaran dengan berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan makan makanan yang bergizi sehingga kebugarannya dapat tetap terjaga yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan untuk menunjang prestasi belajar.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jumlah sampel lebih besar sehingga didapatkan hasil yang lebih baik dan hubungan yang lebih kuat.