

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce didapatkan hasil:
  - 82,5% memiliki kriteria kebugaran Baik.
  - 17,5% memiliki kriteria kebugaran Sedang.
  - 0% memiliki kriteria kebugaran Buruk.
  - Tingkat kebugaran rata-rata adalah Baik.
2. Tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit didapatkan hasil:
  - 82,5% memiliki kriteria kebugaran Baik.
  - 15% memiliki kriteria kebugaran Sedang.
  - 2,5% memiliki kriteria kebugaran Buruk.
  - Tingkat kebugaran rata-rata adalah Baik.
3. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit dengan bentuk hubungan persamaan garis regresi korelasi linier sederhana  $y = 33,089 + 0,379 x$ , dengan kekuatan hubungan koefisien korelasi  $r = 0,345$  (hubungan Lemah).

#### **5.2 Saran**

Mahasiswa lebih meningkatkan kebugaran dengan melakukan olahraga secara teratur agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan tubuh yang bugar dan agar dapat meningkatkan prestasi belajar bagi yang masih kurang serta dapat mempertahankan prestasi belajar bagi yang sudah baik.

Diperlukan penelitian dengan sampel lebih banyak supaya didapatkan hubungan yang lebih baik dan kekuatan hubungan yang lebih kuat.