

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda Fox 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 **Baik**
3. Gambaran tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda Fox adalah :
 - 65 % berkriteria **Baik**
 - 25 % berkriteria **Sedang**
 - 10 % berkriteria **Buruk**
 - Rata-rata **Baik**

5.2 Saran

Dalam perbandingan hasil percobaan ini, dianjurkan menggunakan tes ergometer sepeda Fox untuk mengukur kebugaran, sebab cara ini lebih murah dalam hal biaya, dan mudah dipindahkan.

Diperlukan penelitian dengan jumlah sample yang lebih banyak agar mampu mendapatkan kekuatan hubungan yang lebih baik.

Dalam hal ini 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.