

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Pada penelitian ini memiliki subjek sejumlah 36 orang yang berjenis kelamin perempuan dengan 16 orang (44,4%) memiliki IMT *overweight* dan 20 orang (55,6%) memiliki IMT normal.
- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata IMT sebesar $22,2 \pm SD 0,503$. Terdapat 16 subjek(44,4%) memiliki IMT *overweight* (memiliki IMT di atas 22,5 menurut Asia Pasifik) dan 20 subjek (55,6%) memiliki nilai IMT normal (dalam batas 18,5-22,5 menurut Asia Pasifik).
- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata lingkaran atas untuk posisi fleksi kontraksi sebesar $24,1 \pm SD 0,506$. Terdapat 19 subjek(52,8%) memiliki nilai lebih besar dari rata-rata dan 17 subjek(47,2%) memiliki nilai lebih kecil dari rata-rata.
- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata lingkaran atas untuk posisi fleksi relaksasi sebesar $23,6 \pm SD 0,478$. Terdapat 24 subjek(66,7%) memiliki nilai lebih besar dari rata-rata dan 12 subjek(33,3%) memiliki nilai lebih kecil dari rata-rata.
- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata lingkaran atas untuk posisi ekstensi kontraksi sebesar $24 \pm SD 0,500$. Terdapat 21 subjek(58,3%) memiliki nilai lebih besar dari rata-rata dan 15 subjek(41,7%) memiliki nilai lebih kecil dari rata-rata.
- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata lingkaran atas untuk posisi ekstensi relaksasi sebesar $23 \pm SD 0,506$. Terdapat 17 subjek(47,2%) memiliki nilai lebih besar dari rata-rata dan 19 subjek memiliki nilai lebih kecil dari rata-rata(52,8%).

- Dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata *push up* sebesar $27,1 \pm SD 0,506$. Terdapat 19 subjek (52,8%) memiliki nilai lebih besar dari rata-rata dan 17 subjek (47,2%) memiliki nilai lebih kecil dari rata-rata.
- Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran lengan atas posisi ekstensi relaksasi dengan nilai *push up* ($P=0,047$). Kemudian terdapat hubungan yang tidak signifikan antara nilai *push up* dengan lingkaran lengan atas posisi fleksi kontraksi ($P=0,175$), posisi fleksi relaksasi ($P=0,813$) dan posisi ekstensi kontraksi ($P=0,955$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa saran dari peneliti untuk penelitian berikutnya.

1. Penelitian berikutnya dilakukan kepada sampel yang jumlahnya lebih banyak
2. Dilakukan penelitian lanjutan kepada sampel yang belum mempunyai persiapan dalam melakukan *push up* sehingga hasil akan lebih bervariasi
3. Pengukuran lingkaran lengan atas tidak spesifik membedakan antara lemak dan otot, oleh karena itu untuk memahami proporsi lemak dan otot lebih jelas diperlukan pengukuran tambahan seperti *skinfold*.