

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini, terlibat sejumlah 72 responden. Dari jumlah tersebut, sebanyak 48,6% merupakan responden laki-laki, sedangkan 51,4% adalah responden perempuan. Proporsi ini menunjukkan adanya distribusi yang seimbang antara jenis kelamin dalam sampel penelitian.
- b. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini tergolong dalam kelompok usia 18 tahun, yang mencakup 54,2% dari total sampel. Kelompok usia berikutnya yang signifikan adalah mereka yang berusia 19 tahun, dengan persentase 23,6%, dan partisipan berusia 17 tahun, yang menyumbang 22,2% dari keseluruhan responden.
- c. Mayoritas sebanyak 84% responden menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang berat, dengan laki-laki yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik berat sebesar 85,7%, sedangkan perempuan yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik berat mencapai 89,2%.
- d. Pada kebugaran fisik, sebanyak 25,7% responden berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik, dan 5,7% sangat baik berdasarkan tes *pull-up*, sementara pada responden perempuan menunjukkan 100% responden memiliki kebugaran fisik yang sangat baik berdasarkan tes *chinning*.

5.2 Saran

Adanya perbedaan biomekanik dan fisiologis antara *pull-up* dan *chinning* memerlukan penelitian lebih mendalam agar dapat diarahkan untuk memahami bagaimana kedua latihan ini berdampak pada berbagai aspek kebugaran fisik di populasi yang

beragam. Menyusul observasi tentang dampak gravitasi pada biomekanik pull-up dan chinning, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengkaji bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi berbagai jenis latihan dan populasi yang berbeda. Mengingat mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat, menandakan ada kebutuhan untuk mengembangkan program latihan yang sesuai untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik. Program latihan terfokus pada kebugaran jasmani mungkin akan sangat menguntungkan. Meskipun tidak signifikan, perlu diperhatikan perbedaan kebugaran fisik antara laki-laki dan Perempuan. Program latihan atau kegiatan fisik yang ditujukan untuk kedua kelompok jenis kelamin harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas masing-masing. Melihat usia dimana sebagian besar responden termasuk dalam golongan dewasa muda, program atau intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran fisik dapat disesuaikan dengan kelompok usia ini.