

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui aktivitas fisik seperti *push up* dan *pull up*, dengan ukuran lingkar lengan atas. *Push up* lebih mempengaruhi ukuran lingkar lengan atas daripada *pull up*. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui latihan seperti *push up* dan *pull up* yang mempengaruhi kekuatan dan daya tahan otot lengan, punggung, dan dada. Namun, ukuran lingkar lengan atas juga dipengaruhi oleh komposisi penyusun tubuh, tingkat lemak, massa otot, nutrisi, dan faktor genetika.

Faktor nutrisi dan genetika juga memiliki dampak signifikan pada peningkatan ukuran lengan. Selain *push up* dan *pull up* dapat meningkatkan kekuatan otot dan ukuran lengan tapi tidak selalu menjadi indikator yang akurat melainkan terdapat variasi antar individu. Komposisi penyusun tubuh juga sangat mempengaruhi dalam hubungan antara kebugaran jasmani dan postur tubuh. Bisa jadi individu dengan umur, tinggi badan, dan berat badan yang sama namun memiliki kebugaran yang berbeda. (Pratiwi et al., 2022)

## 1.2. Saran

Melihat banyak sekali faktor yang mempengaruhi postur tubuh dalam hal ini ukuran lingkaran lengan atas. Oleh karena itu diperlukan beberapa hal untuk mendapatkan ukuran lingkaran lengan atas yang ideal berupa :

1. Mempertahankan konsistensi dalam latihan *push up* dan *pull up* sangat penting untuk mencapai peningkatan kesegaran jasmani dan kekuatan otot.
2. Memastikan asupan nutrisi yang seimbang, terutama protein, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan otot dan pemulihan setelah latihan.
3. Memantau progres dalam jumlah *push up* dan *pull up*, serta ukuran lingkaran lengan atas, dapat memberikan wawasan tentang efektivitas latihan dan memotivasi untuk mencapai tujuan.
4. Selalu menjaga postur tubuh yang benar selama latihan *push up* dan *pull up* untuk menghindari cedera dan memaksimalkan manfaat.
5. Mengecek secara berkala komposisi penyusun tubuh individu dengan menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)* untuk mengukur komposisi kadar lemak, massa otot, dan cairan dalam tubuh.