

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan pada bab IV diperoleh kesimpulan bahwa dilihat dari persentase tingkat kesalahan gerakan push up, dengan bantuan analisis software kinovea persentase kesalahan gerakan push up sebesar 86,81% lebih besar dari persentase tingkat kesalahan melakukan gerakan push up yang dihitung oleh tester yang hanya sebesar 13,89%. Dan persentase tingkat benar melakukan gerakan push up dengan analisis software kinovea sebesar 13,19% lebih kecil dari penghitungan gerakan push up oleh tester yang sebesar 86,11%. Dengan demikian pada pelaksanaan tes push up berlangsung masih ada *faktor human error yang sering terjadi*, dan dengan menggunakan alat bantu software kinovea gerakan push up dengan teknik yang benar pasti dapat terlihat dengan jelas dan kemungkinan melakukan gerakan push up yang salah pasti sangat besar.

### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, bagi para testee agar lebih menelaah lagi bagaimana cara push up yang baik dan melakukan gerakan push up dengan teknik yang benar dan bagi para tester lebih teliti lagi dalam melakukan penghitungan, jangan asal menghitung tanpa melihat apakah testee melakukan gerakan push up sudah dilakukan dengan teknik yang benar atau belum. Dan sebaiknya ada penelitian lebih lanjut terhadap tiga kelompok yang berbeda, kelompok pertama melakukan teknik yang benar, kelompok kedua melakukan teknik yang salah, dan kelompok ketiga melakukan half push up, apakah terdapat perbedaan dalam segi kekuatan otot lengannya.

### 5.3 Rekomendasi

Peneliti memberikan rekomendasi agar instrumen dalam pengukuran daya tahan otot lengan yang sebelumnya adalah tes push up, diganti dengan membuat instrumen baru yaitu tes setengah push up (*half push up*). Dasar dari penggantian instrumen push up dengan instrumen baru *half push up* ini bahwa banyaknya kelemahan-kelemahan dalam pelaksanaan tes push up,

diantaranya masih banyak testee yang melakukan gerakan push up asal-asalan tanpa dibarengi dengan teknik push up yang benar, serta kelemahan dari tester adalah pada saat menghitung gerakan push up tidak melihat teknik push up yang benar berakibat pada penghitungan yang jadinya asal menghitung.

Akan tetapi apabila dalam pengukuran daya tahan otot lengan diukur menggunakan *half push up* sudah jelas gerakannya, karena *half push up* bersifat statis, dimana seorang testee akan menahan berat tubuhnya dalam posisi setengah push up (*half push up*). Setelah mengetahui kelemahan-kelemahan dalam pelaksanaan tes push up yang kelemahannya bisa dilihat dari hasil penelitian pada bab IV dengan menggunakan analisis software kinovea terlihat jelas kesalahan-kesalahan yang terjadi, sehingga perlu adanya tes lain yang sama untuk mengukur daya tahan otot lengan yang akhirnya dapat menggantikan tes push up yaitu dengan tes setengah push up (*Half Push Up*).