

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 18 atlet atletik PAAD SECAPA AD di Kota Bandung didapat bahwa berat badan dengan *weight distribution percentages* memengaruhi kemampuan push up seseorang, semakin tinggi jarak antara pinggang dan tanah maka distribusi berat akan semakin condong ke bawah. Hipotesis penulis diterima, dan tujuan penelitian telah tercapai

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi pada beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini dan juga bagi penulis berikutnya sebagai berikut:

##### 1. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi untuk atlet atletik bahwa posisi push up memberikan beban yang berbeda-beda.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan lebih mengkaji referensi secara lebih mendalam dan bervariasi, penulis juga merekomendasikan untuk melakukan uji beda berdasarkan nomor perlombaan.