

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Rata-rata kemampuan pull-up kadet Kedokteran cohort 3 adalah 14.73 kali dengan standar deviasi 2.96 kali, menunjukkan variasi yang moderat dan kelompok yang homogen, di mana hand grip dominan yang lebih kuat cenderung berkorelasi dengan jumlah pull-up yang lebih tinggi.
2. Rata-rata kekuatan hand grip dominan adalah 45.98 kg dan hand grip non-dominan adalah 44.22 kg, dengan kekuatan tangan dominan umumnya lebih besar dari tangan non-dominan, yang mencerminkan distribusi yang homogen dan kecenderungan fisiologis.
3. Analisis korelasi menunjukkan bahwa hand grip dominan dan non-dominan memiliki hubungan positif signifikan dengan jumlah pull-up, dengan korelasi $r = 0.568$ untuk tangan dominan dan $r = 0.837$ untuk tangan non-dominan ($p = 0.005$), yang menunjukkan semakin kuat genggam tangan, semakin tinggi performa pull-up.
4. BMI berhubungan negatif dengan kemampuan pull-up ($r = -0.512$, $p = 0.001$) yang berarti peningkatan BMI cenderung menurunkan performa pull-up, sedangkan BMI berhubungan positif secara moderat dengan hand grip strength ($r = 0.396$, $p = 0.010$), menunjukkan bahwa individu dengan BMI lebih tinggi cenderung memiliki kekuatan genggam tangan yang lebih besar.

5.2 Saran

1. Program pelatihan fisik bagi kadet mahasiswa dapat dioptimalkan dengan menyesuaikan latihan penguatan otot genggam tangan (*hand grip strength*) dan otot punggung untuk meningkatkan performa pull-up, mengingat adanya korelasi positif signifikan antara kekuatan hand grip dan jumlah pull-up yang dapat dilakukan.

2. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi performa pull-up, seperti daya tahan otot, komposisi tubuh, serta teknik latihan yang digunakan, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kekuatan tangan dan kemampuan pull-up.
3. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran yang dilakukan dalam jangka waktu lebih panjang, sehingga dapat menganalisis perubahan performa fisik dan kekuatan hand grip secara lebih mendalam serta menilai efektivitas program latihan secara berkelanjutan.

