

BAB 5

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari data analisis yang dilakukan, Model *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan Hipertropi Otot, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) terhadap peningkatan hipertropi otot *upperbody*.
2. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) terhadap peningkatan hipertropi otot *lowerbody*.

5.2 Implikasi

Dengan demikian pengaruh penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) terhadap peningkatan hipertropi otot *upperbody* dan *lowerbody* mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang berhubungan khususnya pelaku olahraga yaitu pelatih dan atlet.

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pelatih untuk memberikan periodisasi latihan yang tepat kepada atletnya, sehingga dapat menghindari kesalahan dalam pembuatan program / periodisasi latihan yang berakibat jangka panjang seperti *overtrained*, memperlambat perkembangan atlet, dan tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam pemberian periodisasi latihan yang tepat untuk mengukur perkembangan hipertropi otot.

5.3 Rekomendasi

- 1) Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan metode yang lebih variatif dalam meneliti terkait *Daily Undulating Periodization* (DUP).
- 2) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat membahas kajian mendalam terkait perbandingan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) dan *Weekly Undulating Periodization* (WUP).