

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Simpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang efektifitas metode latihan piramid dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada dan kekuatan otot dada atlet binaraga Jawa Barat. Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa simpulan di bawah ini:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terhadap peningkatan hipertrofi otot dada pada atlet binaraga Jawa Barat.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada pada atlet binaraga Jawa Barat.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada atlet binaraga Jawa Barat.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada atlet binaraga Jawa Barat.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan piramid dan latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada dan kekuatan otot dada pada atlet binaraga Jawa Barat.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan proses dan hasil kajian mengenai efektifitas metode latihan piramid dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada dan kekuatan otot dada. Maka implikasi yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Dapat diterapkan metode latihan piramid dan latihan piramid terbalik dalam memberikan program latihan hipertrofi otot.
2. Dapat diterapkan metode latihan piramid dan latihan piramid terbalik dalam memberikan program latihan kekuatan otot

3. Dapat memberikan manfaat untuk instruktur atau pelatih serta atlet dalam menyusun program latihan hipertrofi otot dada dan kekuatan otot dada digunakan metode latihan piramid atau piramid terbalik.
4. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil yang diperoleh.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan simpulan di atas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dalam latihan beban peningkatan otot akan lebih cepat, jika latihan nya teratur, istirahat yang cukup dan ditunjang dengan nutrisi yang baik.
2. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian untuk peningkatan hipertrofi otot dan kekuatan otot dengan metode latihan piramid dan piramid terbalik terhadap jenis otot yang lainnya selain otot dada, lengan dan paha serta penelitiannya lebih dari enam belas pertemuan dengan sampel yang lebih banyak dan berbeda.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan metode latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan hipertrofi otot dan kekuatan otot dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.