

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan hasil analisis data, maka peneliti dapat menyimpulkan jawaban dari pertanyaan permasalahan yang dikaji, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dengan berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan atletnya, dan ini dapat dijadikan sebuah acuan bagi para pelatih maupun atlet yang ingin meningkatkan aktivitas latihannya, agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya menjadi lebih baik..

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi dan dimodifikasi sedemikian cara agar dapat lebih mengembangkan

ilmu pengetahuan mengenai metode latihan kekuatan maupun dalam ranah metode latihan piramid. Peneliti selanjutnya dapat menambah metode sebagai perbandingan, menambahkan rentan waktu, menggunakan sampel atlet professional, dan sebagainya sehingga penelitian dapat lebih berkembang.