

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan hipertrofi otot *upperbody* yaitu otot lengan dan otot dada.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan hipertrofi otot *lowerbody*
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap penurunan persentase kadar lemak tubuh yaitu *bodyfat*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot *upperbody* yaitu otot lengan dan otot dada.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot *lowerbody*
6. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap penurunan persentase kadar lemak tubuh yaitu *bodyfat*.
7. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode piramid normal dengan terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot *upperbody* yaitu otot lengan dan otot dada.
8. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode piramid normal dengan terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot *lowerbody*.
9. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode piramid normal dengan terbalik terhadap penurunan persentase kadar lemak tubuh yaitu *bodyfat*.

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat direkomendasikan oleh banyak pelatih untuk memberikan metode latihan apa yang cocok dalam peningkatan hipertrofi otot maupun menurunkan persentase kadar lemak tubuh untuk atlet maupun kepada masyarakat umum.

2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi dalam menentukan metode latihan yang tepat dan mengukur peningkatan hipertrofi otot.
3. Diharapkan pula penelitian ini dapat dijadikan referensi masyarakat umum apabila ingin meningkatkan hipertrofi otot sekaligus menurunkan persentase kadar lemak tubuh

5.3 Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengumpulkan sample lebih banyak dan mengambil jenis otot yang lainnya.
2. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan jenis metode latihan yang lainnya, seperti set system, system super set, split routines, system compound set atau system multi-poundage
3. Diharapkan juga untuk mengkaji perbedaan metode - metode latihan kekuatan lainnya dalam peningkatan hipertrofi otot.
4. Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul “Perbandingan Metode Piramid Normal dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot” yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dan masyarakat umum dalam menentukan metode latihan.