

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dasar hasil pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan. Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan dibawah ini:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan power otot *upperbody*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan power otot *lowerbody*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan power otot *upperbody*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan power otot *lowerbody*.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal dan terbalik terhadap peningkatan power *upperbody*.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal dan terbalik terhadap peningkatan power *lowerbody*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian metode piramid normal dan terbalik terhadap peningkatan power, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dengan berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen khususnya pada kondisi fisik peningkatan power para atletnya, dan ini dapat dijadikan sebuah acuan bagi para atlet yang ingin meningkatkan aktivitas latihannya agar dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya dengan baik dan tepat.

5.3 Rekomendasi

1. Bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti tentang pengaruh metode latihan terhadap peningkatan power agar dapat mengembangkan penelitian ini jauh lebih baik lagi, salah satunya dalam intensitas latihan dalam zona power 40%-80% dan bertujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisiknya saja namun juga dalam upaya meningkatkan performa atlet hingga puncak.

2. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan jenis metode latihan yang lebih bervariasi seperti, sistem set, sistem set super, split routines, sistem compound, system multi-pundage dll.
3. Diharapkan juga untuk mengkaji perbedaan metode-metode latihan kekuatan lainnya dalam upaya peningkatan power.
4. Untuk peneliti selanjutnya di harapkan mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi penulis dari penelitian yang berjudul *Perbandingan Metode Piramid Normal dan Metode Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Power* yang dapat di paparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dan masyarakat umum dalam memilih metode latihan. Aamiin.