

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data diatas, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida normal terhadap *Power Endurance upperbody*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida normal terhadap *Power Endurance lowerbody*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap *Power Endurance upperbody*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap *Power Endurance lowerbody*.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap *Power Endurance upperbody*.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap *Power Endurance lowerbody*.

5.2 Implikasi

Dengan demikian pengaruh metode piramid normal dan terbalik terhadap *Power Endurance upperbody* dan *lowerbody* ini mempunyai implikasi yang bermanfaat bagi semua pihak pada berbagai cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan, ini dapat menjadi acuan bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik dan lebih variatif lagi mengenai metode latihan piramid. Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan tema atau kajian yang sama, masih ada bagian-bagian dari pembahasan dalam skripsi ini yang dapat diteliti lebih lanjut dan lebih mendalam. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.