

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan analisis yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan, yaitu :

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

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian Latihan metode piramid, terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak atau karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen kekuatan fisik atlet, ini bisa menjadi acuan untuk atlet agar bisa meningkatkan performa latihan yang baik dan tepat.

### **5.3 Rekomendasi**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih variatif lagi, dan tidak hanya dilihat dari satu komponen kondisi fisiknya dalam menunjang performa baik atlet ataupun bukan atlet. Sampel yang lebih banyak dan profil atlet lebih diperhatikan.