

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot. Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan dibawah ini:

1. Terdapat pengaruh dari metode latihan piramid normal terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan dan otot paha
2. Terdapat pengaruh dari metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan dan otot paha.
3. Metode latihan piramid normal memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan dan otot paha dibandingkan dengan metode latihan piramid terbalik.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil kajian mengenai perbandingan metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot terutama otot lengan dan otot paha. Maka saran-saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Lakukan latihan beban (weight training) dengan metode latihan yang benar dan efektif sesuai dengan tujuan yang diinginkan

2. Ada baiknya untuk para instruktur atau pelatih serta atlet dalam menyusun program latihan hipertrofi otot digunakan metode latihan piramid normal atau piramid terbalik terutama untuk melatih dan meningkatkan hipertrofi otot lengan dan paha, dari kedua sistem itu yang lebih cepat peningkatannya yaitu sistem latihan piramid normal.
3. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian untuk peningkatan hipertrofi dengan metode latihan piramid normal dan terbalik terhadap jenis otot yang lainnya selain otot lengan dan paha serta penelitiannya lebih dari satu bulan dengan *sample* yang lebih banyak.
4. Dalam latihan beban peningkatan otot akan lebih cepat, jika latihan nya teratur, istirahat yang cukup dan ditunjang dengan nutrisi yang baik.