# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya maka Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh latihan beban dengan dengan metode drop set terhadap peningkatan *hypertrophy* pada Atlet tarung derajat Universitas Negeri Medan.

## 5.2 Saran

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlit ataupun pelaku olahraga yang masih mempunyai massa otot kurang dapat ditingkatkan dengan dengan dengan latihan menggunakan metode *drop set.*
2. Bagi peneliti selanjutnya dalam metode *drop set* ini dapat menambahkan subjek lain yang mendukung dalam metode *drop set* yang dilakukan.

THE Character Building UNIVERSITY