

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. *FIFA 11+ Warm-Up* dapat meningkatkan kemampuan *Hamstring Strength* pada siswa sekolah sepakbola Jagakarsa di Jakarta Selatan.
- b. *FIFA 11+ Warm-Up* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *Hamstring Strength* pada siswa sekolah sepak bola Jagakarsa di Jakarta Selatan.

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *FIFA 11+ Warm-Up* untuk meningkatkan *Hamstring Strength* pada siswa sekolah sepak bola Jagakarsa di Jakarta Selatan.
- b. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Hamstring Strength* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Hamstring Strength*.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih lama agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif.
- d. Di sarankan untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan metode penelitian *Control Group Design*.