

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat menunjukkan kesimpulan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh *Dynamic Warm-up* terhadap peningkatan kemampuan *Reactive Strength* pada siswa sepak bola muda amatir disekolah sepak bola ASTAM.
- b. Manfaat *Dynamic warm-up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir disekolah sepak bola ASTAM.
- c. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok perlakuan *post-test* lebih baik daripada *pre-test*.

VI.2 Saran

Mengajukan saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian tersebut, diantaranya:

- a. Disarankan kepada siswa sekolah sepak bola ASTAM untuk tetap menerapkan menggunakan *Dynamic Warm-up* untuk meningkatkan *Reactive Strength*.
- b. Disarankan bagi kelompok perlakuan siswa sekolah sepak bola ASTAM untuk tetap menerapkan menggunakan *Dynamic Warm-up* untuk meningkatkan *Reactive Strength*.
- c. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi *Reactive Strength* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Reactive Strength*.
- d. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukan pelatihan yang lebih efektif dengan *Dynamic Warm-up* dalam meningkatkan *Reactive Strength*.