

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

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

- a. *FIFA 11+ warm-up* dapat meningkatkan *speed* pada siswa pemain sepak bola muda amatir di SSB Jagakarsa
- b. *FIFA 11+ warm-up* berpengaruh terhadap *speed* pada siswa pemain sepak bola muda amatir di SSB Jagakarsa

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 *speed* pada pemain sepak bola muda amatir
- b. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *speed* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *speed*.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat melihat hasil yang lebih signifikan.