

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian juga pembahasan data yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *hamstring strength* memiliki peningkatan yang cukup signifikan.
- b. *Dynamic Warm-Up* dapat meningkatkan kemampuan *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola ASTAM.

VI.2 Saran

Berikut saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Dynamic Warm-Up* untuk meningkatkan *Hamstring Strength* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola
- b. Disarankan bagi siswa Sekolah Sepak Bola ASTAM untuk tetap melanjutkan menggunakan *Dynamic Warm-Up* pada saat pemanasan.
- c. Disarankan bagi 14 sampel yang memiliki nilai post test nilai *low* (90^0-60^0 *in 5 repetition*) dapat meningkat, dan 2 sampel yang memiliki nilai post test *intermediate* (60^0-30^0 *in 5 repetition*) dapat mempertahankan nilai yang sudah dicapai.
- d. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam durasi waktu penelitian yang lebih panjang supaya dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif antara *Dynamic Warm-Up* dan *non- Dynamic Warm-Up (control group)*.