

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis penelitian yang sudah dilangsungkan, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. *Dynamic warm-up* memiliki pengaruh terhadap kenaikan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.
- b. Manfaat *dynamic warm-up* terhadap kenaikan *power* tungkai pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

VI.2 Saran

Saran yang bisa dianjurkan berlandaskan dari pembahasan dan perolehan pada penelitian ialah :

- a. Disarankan bagi siswa Sekolah Sepak Bola ASTAM untuk tetap menerapkan *dynamic warm-up* untuk meningkatkan *power* tungkai.
- b. Disarankan bagi siswa Sekolah Sepak Bola ASTAM yang memiliki nilai Sangat Baik (61-70), yaitu berjumlah 4 orang untuk mempertahankan kemampuan *power* tungkai, yang memiliki nilai Baik (51-60) berjumlah 11 orang untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai, yang memiliki kategori Cukup (41-50) berjumlah 1 orang untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai.
- c. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Dynamic warm-up* untuk meningkatkan *Power* tungkai pada siswa Sekolah Sepak Bola.
- d. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Power* tungkai sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Power* tungkai.
- e. Penelitian berikutnya disarankan untuk dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih lama agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif dengan *dynamic warm-up* dalam meningkatkan *power* tungkai.