

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

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

- a. *Dynamic Warm-up* dapat meningkatkan kemampuan *speed* pada siswa sekolah sepak bola ASTAM.
- b. Kelompok kontrol (non intervensi) tidak dapat meningkatkan *speed* pada siswa sekolah sepak bola ASTAM.
- c. Kelompok perlakuan (*Dynamic warm-up*) dapat meningkatkan kemampuan *speed* pada siswa sekolah sepak bola ASTAM.
- d. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok perlakuan lebih baik daripada kelompok kontrol.

VI.2 Saran

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

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Dynamic warm-up* untuk meningkatkan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola
- 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 lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif antara *Dynamic warm-up* dan *non-dynamic warm-up* (*control group*).