

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

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

- a. *FIFA 11+ warm-up* dapat meningkatkan kemampuan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.

VI.2 Saran

Saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *FIFA 11+ warm-up* untuk meningkatkan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Dynamic Postural Control* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi.
- c. Untuk Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif.