

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan data yang telah dilakukan maka penulis menyimpulkan bahwa :

- a. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *reactive strength* memiliki peningkatan yang cukup signifikan.
- b. *Harmoknee warm-up* dapat meningkatkan *reactive strength* pada siswa sekolah sepak bola Bina Taruna Rawamangun.

VI.2 Saran

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

- a. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti masih terdapat keterbatasan dan pertanyaan yang diajukan masih kurang spesifik. Oleh karena itu peneliti mengharapkan, penelitian selanjutnya dapat menambahkan dan memperbaiki pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam penelitian ini.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan dapat menerapkan *harmoknee warm-up* untuk pemain sepak bola dalam meningkatkan kemampuan *reactive strength*.
- c. Penelitian ini selanjutnya sebaiknya dilakukan dalam periode waktu yang panjang agar lebih efektif.