

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

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

- a. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *speed* memiliki peningkatan yang cukup signifikan pada kelompok perlakuan.
- b. Parameter *Sprint 20 m* efektif untuk pengukuran *speed* pesepakbola.
- c. *Harmoknee warm-up* dapat meningkatkan *speed* pada siswa sekolah sepak bola Bina Taruna Rawamangun.

VI.2 Saran

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

- a. Bagi fisioterapis dapat menggunakan metode *harmoknee warm-up* untuk pemain sepak bola dalam meningkatkan kemampuan *speed*.
- b. Penelitian ini dapat digunakan dalam menentukan metode *warm-up* apa yang memiliki pengaruh terhadap pemain sepak bola muda amatir.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif pada *Harmoknee Warm-up*.