

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

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

- a. *Dynamic warm-up* dapat meningkatkan kemampuan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola ASTAM.
- b. *Dynamic warm-up* memiliki manfaat untuk meningkatkan *dynamic postural control*.

VI.2 Saran

Beberapa saran yang di dapatkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi siswa Sekolah Sepak Bola ATAM untuk tetap menerapkan *Dynamic Warm-up* sebelum latihan untuk meningkatkan *Dynamic Postural Control*.
- b. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Dynamic Warm-up* untuk meningkatkan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola.
- c. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Dynamic Postural Control* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi.
- d. Disarankan untuk penelitian selanjutnya, agar dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang sehingga dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif.