

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 *Power* Tungkai pada sekolah sepak bola Jagakarsa.
- b. *FIFA 11+ warm-up* berpengaruh terhadap *power* pada siswa pemain sepak bola muda amatir di SSB Jagakarsa.

VI.2 Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi Pelatih untuk menerapkan *FIFA 11+ warm-up* sebagai program pemanasan di SSB Jagakarsa yang berguna untuk meningkatkan kemampuan Vertical Jump pada siswanya.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dengan 2 pembagian perlakuan, satu kelompok control dan satu lagi untuk kelompok perlakuan (*FIFA 11+ warm-up*).
- d. Jika peneliti selanjutnya ingin menggunakan kuesioner, harap dijelaskan dan dipantau dalam pengisiannya agar tidak terjadi kekeliruan.
- e. Sebelum memulai pemanasan, ada baiknya sampel diberikan kertas tata cara pemanasan yang baik dan benar, agar sampel paham dan hafal tentang tata cara melakukan pemanasannya.
- f. Membuat perjanjian dengan sampel agar selalu datang tepat waktu pada saat penelitian dilaksanakan.