

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

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

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa nilai *hamstring strength* memiliki peningkatan yang cukup signifikan sehingga *harmoknee warm-up* dapat meningkatkan *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir.

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil paparan ini adalah :

- a. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti masih terdapat keterbatasan peralatan, oleh karena itu lebih baik pada penelitian berikutnya diharapkan peneliti lainnya dapat membawa langsung peralatan yang dibutuhkan ketika mengisi pertanyaan pada kuisisioner.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dalam periode waktu \geq panjang agar dapat melihat hasil signifikan.
- c. Pada penelitian selanjutnya sebaiknya faktor-faktor yang mempengaruhi *strength* juga diteliti, sehingga terlihat jelas faktor utama yang dapat mempengaruhi *strength*.
- d. Sampel menggunakan jumlah yang lebih besar dari sampel minimal
- e. Pada penelitian ini *harmoknee* hanya sebagai *warm-up*, sehingga *harmoknee* tidak dapat dijadikan latihan utama pada pemain sepak bola dan perlu adanya latihan tambahan untuk lebih meningkatkan *hamstring strength* pemain sepak bola.