

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

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

- a. *Harmoknee Warm-up* dapat meningkatkan kemampuan *Dynamic Postural Control* pada siswa sepak bola Bina Taruna.
- b. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok perlakuan memiliki peningkatan signifikan.
- c. Parameter SEBT efektif dilakukan dalam mengukur kemampuan *dynamic postural control*.
- d. *Harmoknee warm-up* dapat ditambah dengan latihan-latihan lain yang dapat meningkatkan *dynamic postural control*.

VI.2 Saran

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

- a. Dalam penelitian selanjutnya agar di perhatikan saat pengisian kuesioner agar apa yang di isi di kuesioner sesuai dengan kondisi sampel.
- b. Dalam penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur *dynamic postral control* menggunakan alat-alat yang lebih canggih agar setiap gerakan memiliki nilai ke akuratan yang tinggi.
- c. Dalam penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukan pelatihan yang lebih efektif antara *Harmoknee Warm-up*.
- d. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Dynamic Postural Control* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *Dynamic Postural Control*.