

BAB VI

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* dari 6 artikel yang telah ditelaah menunjukkan bahwa latihan FIFA 11+ dapat mengurangi resiko cedera otot hamstring pada pemain futsal amatir secara signifikan.

V.2 Saran

Penelitian tentang efektivitas latihan FIFA 11+ *Warm-Up* untuk menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir masih sangat sedikit sehingga menjadi keterbatasan dalam mencari sumber-sumber terkait untuk *literature review* ini, sehingga kedepannya dapat dikembangkan lagi artikel dengan judul yang sesuai. *Literature* ini juga selanjutnya dapat di aplikasikan untuk menurunkan resiko cedera hamstring pada pemain futsal amatir dengan memberikan intervensi latihan FIFA 11+ *Warm-Up* dengan dosis yang sesuai.