

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Tingkat kepercayaan diri wasit sebelum memimpin pertandingan sebesar 771 termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Dan rata-rata denyut nadi sebelum memimpin pertandingan adalah 99 *BPM* termasuk klasifikasi normal.
2. Tingkat kepercayaan diri wasit selama memimpin pertandingan sebesar 795 termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Dan rata-rata denyut nadi aktifitas fisik selama memimpin pertandingan adalah 141 *BPM* termasuk klasifikasi cepat atau *takikardi*.
3. Tingkat kepercayaan diri wasit sesudah memimpin pertandingan sebesar 824 termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Dan rata-rata denyut nadi sesudah memimpin pertandingan adalah 68 *BPM* termasuk klasifikasi normal.
4. Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri wasit sebelum ke sesudah memimpin pertandingan.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga futsal khususnya bidang perwasitan:

1. Peneliti berharap seorang wasit selain memiliki fisik yang prima dan penerapan peraturan permainan, juga harus memiliki mental yang kuat dalam memimpin pertandingan futsal.
2. Peneliti berharap kepada instruktur wasit futsal untuk memberikan bentuk latihan mental, supaya menghasilkan para wasit yang memiliki mental yang kuat dalam melaksanakan setiap tugasnya, bukan hanya melatih dalam komponen fisik saja.

3. Peneliti berharap kepada psikolog olahraga, konselor olahraga dan pelatih menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan yang dapat membantu menanggulangi, meningkatkan tingkat kepercayaan diri hingga meningkatkan penampilan mereka.
4. Penelitian ini terbatas pada gambaran tingkat kepercayaan diri saja, hanya pada variabel tunggal. Peneliti menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk meneliti mengenai aspek yang lebih luas lagi.