

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai hubungan antara VO₂max dan mobilitas wasit sepak bola lisensi C3 dalam suatu kompetisi di Kabupaten Bandung Barat, Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara VO₂max dengan daya jelajah wasit sepak bola lisensi C3.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi ketua dan pengurus pengcab Kabupaten Bandung Barat diharapkan lebih memperhatikan dan mengarahkan para wasit dalam latihan fisik sehingga setiap wasit memiliki kondisi fisik yang baik saat memimpin suatu pertandingan.
2. Bagi para wasit, lebih serius dalam latihan kondisi fisik karena kondisi fisik itu sendiri sangat dominan saat memimpin suatu pertandingan, wasit dituntut bergerak selama pertandingan.
3. Bagi rekan – rekan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar mencoba melakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih banyak dan lebih umum cakupannya, serta memiliki kriteria yang lebih baik agar diperoleh hasil penelitian yang lebih berguna untuk meningkatkan prestasi wasit sepak bola.