

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kapasitas oksigen maksimal (VO_2Max) wasit Liga 1 Tahun 2017, dari sampel berjumlah 40 orang, 36 orang masuk dalam kategori *superior*, 4 orang kategori *excellent*. Dalam bahasan diatas arti dari *superior* dapat dikatakan sangat baik mempunyai nilai VO_2Max diatas rata-rata, sedangkan *excellent* memiliki kategori cukup baik.

B. SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan pembelajaran kepada para instruktur maupun Senior khususnya dibidang perwasitan :

1. Penulis berharap seorang wasit baik di tingkat Kota/Kab maupun tingkat Nasional mampu menjaga kebugaran fisiknya baik ada maupun tidak ada kompetisi.
2. Penulis berharap kepada instruktur wasit sepakbola tingkat Kota/Kab maupun tingkat Nasional khususnya untuk memberikan bentuk latihan daya tahan secara terprogram, supaya menghasilkan para wasit yang memiliki kemampuan fisik yang prima dalam melaksanakan setiap tugasnya, bukan hanya pemahaman peraturan saja.

3. Penulis berharap tes kemampuan fisik dapat dilakukan secara rutin terhadap wasit Kota/Kab maupun Nasional baik ada maupun tidak ada kompetisi yang akan dihadapi.
4. Penulis berharap dengan adanya gambaran tingkat kapasitas oksigen maksimal (VO_2Max) wasit Liga 1 Tahun 2017 dapat dijadikan sumber data untuk peningkatan pelatihan daya tahan sehingga mampu mempertahankan kondisi fisik yang prima.