

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka hasil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : “Tidak terdapat dampak peningkatan yang signifikan kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung melalui metode *interval training*.”

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, penulis dapat menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Secara Khusus :
 - a. Bagi wasit sepak bola di Kabupaten Belitung hendaknya selalu menjaga kondisi fisiknya dengan cara berlatih secara rutin agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik pada saat penampilan di lapangan.
 - b. Bagi ketua komisi wasit sepak bola di Kabupaten Belitung supaya dapat melihat kondisi persediaan wasit yang ada dan menempatkan atau menugaskan kepada yang lebih memiliki kondisi fisik yang prima untuk memimpin pertandingan-pertandingan sepak bola yang keras dan cepat sesuai dengan kebudayaan masyarakat Belitung. Karena dengan demikian akan mempengaruhi kualitas penampilan wasit di lapangan yang memerlukan kondisi fisik yang bugar dan juga konsentrasi yang penuh.
 - c. Bagi Ketua Pengurus Kabupaten (Pengkab) Belitung hendaknya melakukan regenerasi bagi para wasit sepak bola dengan cara melaksanakan pencarian bibit-bibit muda wasit berbakat melalui pengadaaan kursus wasit C-III tingkat Daerah Kabupaten dengan bekerjasama dengan pengurus cabang Provinsi Bangka Belitung.

d. Penelitian ini merupakan gambaran kondisi perwasitan di Kabupaten Belitung yang merupakan daerah yang sangat mencintai olahraga sepak bola dan selalu menjadikan setiap pertandingan sepak bola menjadi hal yang menarik untuk ditonton sehingga masyarakat Belitung dapat menilai penampilan wasit di lapangan terutama kondisi fisik yang harus diperhatikan.

2. Secara Umum :

- a. Bagi *Federation International Football Association* (FIFA) agar dapat memberikan program latihan khusus untuk wasit sepak bola yang memiliki usia di atas 45 tahun yang lebih mudah dan praktis bagi usia lanjut tersebut.
- b. Bagi seluruh Pengkab di Provinsi supaya menjadi bahan pertimbangan untuk mengkoreksi kondisi fisik perwasitannya agar menciptakan wasit-wasit sepak bola yang berkualitas baik di tingkat Provinsi maupun di tingkat Nasional.
- c. Perlunya dibuat aturan secara tertulis tentang perlunya menjaga kondisi fisik seorang wasit sepak bola.