



## **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 :

1. Gambaran tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) wasit Kota Bandung berlisensi C3 Pengcab Kota Bandung, dari sampel berjumlah 15 orang, masuk dalam kategori baik sekali.
2. Gambaran tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) wasit Nasional berlisensi C1 Nasional , dari sampel berjumlah 15 orang, masuk dalam kategori baik sekali.
3. Kelompok  $VO_2Max$  Wasit nasional menunjukkan hasil yang lebih baik dengan kelompok Wasit Sepakbola Kota Bandung. Dalam hal ini hasil tes  $VO_2Max$  wasit sepakbola Nasional lebih baik dibandingkan hasil  $VO_2Max$  wasit Kota Bandung dilihat dari rata-rata.

#### **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 komisi wasit dan para pengurus Pengcab 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 Kota Bandung 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 kepada komisi wasit dapat melakukan tes kemampuan fisik secara rutin terhadap wasit Kota/Kab maupun Nasional baik ada maupun tidak ada kompetisi yang akan dihadapi dan dengan adanya gambaran tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) wasit Kota Bandung maupun Nasional dapat dijadikan sumber data untuk peningkatan pelatihan daya tahan sehingga mampu mempertahankan kondisi fisik yang prima.