

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Kondisi kebugaran jasmani dengan tingkat kecepatan rata-rata 6,08 tergolong baik. Juga tingkat daya tahan mencapai 10 putaran (4000 meter) tergolong baik. Dengan demikian dari hasil 2 test tersebut wasit-wasit Kabupaten Bekasi masuk dalam kategori baik.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis menyarankan kepada:

1. Manager perwasitan sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Bekasi untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang saat sekarang sudah baik agar menjadi lebih baik untuk masuk ke kategori Excellent. Baik di kecepatan maupun daya tahan.
2. Wasit sepakbola Kabupaten Bekasi untuk dapat mempertahankan kemampuan kecepatan dan daya tahan melalui metode latihan yang sudah ada seperti *speed play*, *interval training*, *long run*, *pyramid run*, *fartlek* maupun *jogstride*.

Penelitian lanjutan untuk melihat factor-faktor lain yang mempengaruhi kepemimpinan wasit dalam memimpin pertandingan, yang belum dibahas dalam penelitian ini.