

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Data hasil *multistage fitness test* penelitian tingkat daya tahan Vo2 Max wasit Futsal DKI Jakarta, tingkat daya tahan Vo2 Max wasit Futsal DKI Jakarta secara keseluruhan memiliki klasifikasi “Baik Sekali” sebanyak 7 orang (25)%, “Baik” sebanyak 16 orang (57.14%), “Cukup Baik” sebanyak 4 orang (14.29%), “Kurang Baik” sebanyak 1 orang (3.57%) dan tidak ada yang memiliki klasifikasi “istimewa” dan “Sangat Kurang”.

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

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi wasit Futsal DKI Jakarta agar melakukan latihan fisik secara rutin, sehingga kondisi fisiknya akan terus terjaga bahkan meningkat untuk menunjang wasit pada saat memimpin pertandingan.
2. Bagi PSSI DKI Jakarta bidang perwasitan, agar membuat program latihan fisik secara rutin agar daya tahan Vo2 Max wasit Futsal DKI Jakarta terkontrol dan terjaga kebugarannya. Penelitian ini pun bisa dijadikan salah satu penilaian untuk menunjuk wasit Futsal DKI Jakarta yang akan diterjunkan untuk memimpin pertandingan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas tingkatan. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga selain Futsal.