BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Data hasil *multistage fitness test* penelitian tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kab. Bogor, tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kab. Bogor secara keseluruhan memiliki klasifikasi "Baik Sekali" sebanyak 7 orang (25.93)%, "Baik" sebanyak 14 orang (51.85%), "Cukup Baik" sebanyak 5 orang (18.52%), "Kurang Baik" sebanyak 1 orang (3.70%) 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 wasit sepakbola Kab. Bogor agar melakukan latihan fisik secara rutin, sehingga kondisi fisiknya akan terus terjaga bahkan meningkat untuk menunjang wasit pada saat memimpin pertandingan.
2. Bagi PSSI Kab. Bogor bidang perwasitan, agar membuat program latihan fisik secara rutin agar daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kab. Bogor terkontrol dan terjaga kebugarannya. Penelitian ini pun bisa dijadikan salah satu penilaian untuk menunjuk wasit sepakbola Kab. Bogor 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 sepakbola.