

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode latihan kardiovaskular terhadap tingkat kebugaran wasit futsal.
 - a) Hasil uji t pada latihan *Intensive Interval* menunjukkan, “Ada pengaruh metode latihan *Intensive Interval* terhadap peningkatan kebugaran wasit futsal”.
 - b) Hasil uji t pada latihan *Extensive Interval* menunjukkan, “Ada pengaruh metode latihan *Extensive Interval* terhadap peningkatan kebugaran wasit.”
 - c) Kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan *Extensive Interval* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan kelompok *Intensive Interval* dengan persentase kenaikan sebesar 43,38%
2. Tidak ada pengaruh tingkat keterlatihan terhadap tingkat kebugaran wasit futsal.
3. Terdapat interaksi pengaruh metode latihan kardiovaskular, tingkat keterlatihan, dan tingkat kebugaran. Kelompok yang paling baik peningkatan kebugarannya adalah kelompok Tidak Terlatih *Extensive Interval* dengan persentase peningkatan kebugaran sebesar 74,57%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi referensi bagi wasit futsal mengenai data kebugaran wasit futsal dengan metode latihan *Intensive Interval* dan *Extensive Interval*.
2. Wasit futsal agar semakin tepat pemilihan metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran.
3. Sebagai kajian ilmiah dan referensi untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi wasit yang masih mempunyai kebugaran rendah, agar meningkatkan dengan cara latihan yang rutin minimal tiga kali seminggu, dapat menggunakan metode latihan *Intensive Interval* maupun *Extensive Interval* sesuai dengan kebutuhan masing-masing.
2. Bagi pelatih fisik agar memberikan latihan dengan berbagai macam metode latihan yang efektif, dengan harapan wasit futsal dapat memiliki kebugaran kardiovaskular yang semakin baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel latihan yang berbeda, sehingga metode latihan untuk meningkatkan kebugaran wasit futsal dapat teridentifikasi lebih luas.