

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Pengertian Wasit .....	8
2.2. Tugas dan Kewenangan Wasit Sepakbola .....	9
2.3. Syarat-syarat Menjadi Wasit Sepakbola.....	12
2.4. Perbedaan Tingkatan Wasit .....	14
2.5. VO <sub>2</sub> max .....	15
2.6. Pengukuran VO <sub>2</sub> max. ....	17
2.7. Kebutuhan dan Tuntutan Kebugaran Wasit.....	18
2.8. Upaya Meningkatkan Kebugaran Wasit.....	20
2.9. Pengertian Kondisi Fisik .....	21
2.10. Daya Tahan .....	23
2.11. Daya Tahan Kardiovaskular.....	25
2.12. Definisi Kelelahan .....	28

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	31
3.2. Populasi dan Sampel .....	32
3.2.1. Populasi .....	32
3.2.2. Sampel .....	33
3.3. Langkah-Langkah Penelitian.....	34
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.5. Instrumen Penelitian.....	35
3.6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	37

### BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

4.1. Deskripsi Data.....	39
4.1.1. Hasil Perhitungan Rata-rata .....	39
4.2. Deskripsi Hasil Tes Berdasarkan Jarak. ....	40
4.2.1. Data Hasil Tes 12 Menit .....	40
4.3. Deskripsi Hasil VO <sub>2</sub> MAX.....	41
4.3.1. Data Presentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> MAX .....	41
4.4. Diskusi Penemuan .....	42

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan .....	41
5.2. Saran .....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	43
---------------------	----

LAMPIRAN.....	44
---------------	----

RIWAYAT HIDUP.....	66
--------------------	----