

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	Error!
Bookmark not defined.	
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Masalah.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS.....	8
A. Sepak Bola.....	8
B. Kondisi Fisik.....	20
C. Metode Latihan Interval.....	25
D. Hakikat Wasit Sepak Bola.....	27
E. Hipotesis.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Teknik Pengolahan Data.....	40
C. Populasi dan Sampel.....	44
D. Design Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Langkah-langkah Penelitian.....	49
G. Agenda Penelitian.....	50
H. Program Latihan.....	51
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA.....	61
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	61
B. Uji Prasyarat Analisis.....	65

1. Uji Normalitas	65
2. Uji Homogenitas	66
C. Uji Hipotesis.....	67
D. Diskusi Penemuan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	
LAMPIRAN 1 : DESKRIPSI DATA.....	78
LAMPIRAN 2 : UJI NORMALITAS.....	79
LAMPIRAN 3 : UJI HOMOGENITAS DAN HIPOTESIS.....	80
LAMPIRAN 4 : AGENDA PENELITIAN.....	82
LAMPIRAN 5 : PROGRAM LATIHAN INTERVAL.....	84
LAMPIRAN 6 : DATA HASIL <i>PHYSICAL FITNESS TEST REFEREE</i> KABUPATEN BELITUNG.....	93
LAMPIRAN 7 : DATA HASIL <i>PHYSICAL FITNESS TEST REFEREE</i> KOTA BANDUNG.....	97
LAMPIRAN 8 : DATA HASIL <i>PHYSICAL FITNESS TEST REFEREE</i> NASIONAL.....	99
LAMPIRAN 9 : DAFTAR HADIR PENELITIAN.....	101
LAMPIRAN 10 : SURAT KETERANGAN PENGESAHAN JUDUL SKRIPSI.....	103
LAMPIRAN 11 : SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN.....	107
LAMPIRAN 12 : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN.....	108
LAMPIRAN 13 : <i>PHYSICAL FITNESS TEST REFEREE</i>	109
LAMPIRAN 14 : DOKUMENTASI.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Agenda penelitian.....	50
Tabel 3.2	Program latihan.....	52
Tabel 4.1	Data mentah hasil tes awal.....	62
Tabel 4.2	Data mentah hasil tes akhir.....	63
Tabel 4.3	Hasil perbandingan daya tahan dan kecepatan pada tes awal dan tes akhir.....	64
Tabel 4.4	Data hasil uji normalitas.....	65
Tabel 4.5	Hasil pengujian homogenitas.....	66
Tabel 4.6	Hasil pengujian hipotesis.....	67
Tabel 4.7	Persentase peningkatan tes awal dan tes akhir.....	68
Tabel 4.8	Data usia wasit sepak bola di Kabupaten Belitung.....	70
Tabel 4.9	Perbandingan rata-rata hasil <i>Physical Fitness Test Referee</i> Kabupaten Belitung, Kota Bandung dan Nasional.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	10
Gambar 2.2 Bola di dalam dan di luar Permainan.....	13
Gambar 2.3 Cara Mencetak Gol.....	13
Gambar 2.4 Posisi ofsaid.....	14
Gambar 2.5 Posisi ofsaid.....	15
Gambar 2.6 Posisi onsaid.....	15
Gambar 2.7 Tendangan pinalti.....	18
Gambar 2.8 Lemparan ke dalam.....	19
Gambar 2.9 Pergerakan wasit.....	30
Gambar 2.10 Signal asisten wasit bola keluar.....	30
Gambar 2.11 Signal asisten ofsaid, ofsaid dekat, ofsaid tengah, ofsaid jauh.....	31
Gambar 2.12 Signal asisten wasit tendangan sudut.....	32
Gambar 2.13 Signal asisten wasit pergantian pemain.....	32
Gambar 2.14 Signal asisten wasit tendangan gawang.....	33
Gambar 3.1 <i>Physical Fitness Test Referee</i> yang pertama.....	47
Gambar 3.2 <i>Physical Fitness Test Referee</i> yang kedua.....	48

