

ABSTRAK

Dapid Rama Putra. 2019. Pengaruh Bentuk Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka. Skripsi. Jurusan Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi sepakbola sekolah sepakbola Tan Malaka, yang diduga akibat masih lemahnya dayatahan pemain sepakbola Tan Malaka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Side Game* terhadap peningkatan VO2Max pemain sekolah sepakbola Tan Malaka.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepak bola SSB Tan Malaka FC yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *Small Side Game* tidak memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan VO2Max $t_{hitung} = 1,53$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,71 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 24$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,53 > 1,71$).