

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *LATIHAN SMALL SIDE GAME*  
TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>MAX) PEMAIN  
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) AMPHIBI FC U-17 SUNGAI TARAB**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi departemen Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :

**RIO ZELINO  
NIM : 17089033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Fartlek* Dengan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal ( $Vo_2max$ ) Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Amphibi F.C Sungai Tarab.

**Nama** : Rio Zelino

**NIM/BP** : 17089033/2017

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

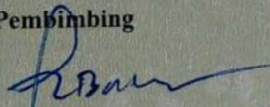
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

Disetujui oleh:

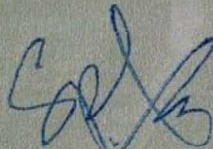
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd

NIP. 19870502 201404 1 001

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 2009012 004

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji  
Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Fartlek* Dengan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal ( $Vo_2max$ ) Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Amphibi F.C Sungai Tarab.  
Nama : Rio Zelino  
NIM/BP : 17089033/2017  
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan  
Departmen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 26 Agustus 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes, AIFO

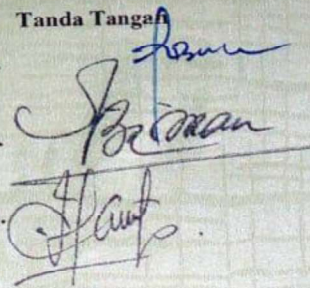
Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Nama : Rio Zelino  
NIM/TM : 17089033/2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *LATIHAN SMALL SIDE GAME* TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL ( $VO_2MAX$ ) PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) AMPHIBI FC U-17 SUNGAI TARAB" merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulisnya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 26 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,


Rio Zelino

17089033/2017

## ABSTRAK

**Rio Zelino. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan *Fartlek* dan Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan Kapasitas VO<sub>2</sub>Max Pemain sekolah Sepakbola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab U-17**

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>Max) pemain Amphibi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Fartlek* dan Latihan *small side game* terhadap peningkatan kapasitas volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>Max) pemain sekolah sepak bola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab U-17.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuasi atau semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Amphibi FC yang berjumlah 100 orang. Sampel di ambil dengan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel berjumlah 20 orang. Sebelum melakukan kegiatan eksperimen maka dilakukan pengelompokan sampel, dalam pengelompokan sampel di tentukan berdasarkan penyusunan peringkat atau rangking (*ordinally matching pairing*). *Instrument* yang digunakan untuk mengukur Volume Oksigen Makimal (VO<sub>2</sub>Max) ialah tes Yo-Yo *Intermittent Recovey Test*.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : (1) Terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap kapasitas VO<sub>2</sub>Max dengan nilai  $T_{hitung} (12,735) > T_{tabel} (1,833)$ . (2) Terdapat pengaruh latihan *Small side game* terhadap kapasitas VO<sub>2</sub>Max nilai  $T_{hitung} (11,31) > T_{tabel} (1,833)$ . (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Fartlek* dengan latihan *Small side game* terhadap kapasitas VO<sub>2</sub>Max dapat dilihat bahwa  $T_{hitung} (12,735)$  latihan *Fartlek* lebih besar dari pada  $T_{hitung} (11,31)$  latihan *Small side game*. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara posttest latihan *Fartlek* dengan posttest latihan *Small side game*.

**Kata Kunci : *Fartlek, Small Side Game, Kapasitas VO<sub>2</sub>Max***

## ABSTRAK

**Rio Zelino. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan *Fartlek* dan Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan Kapasitas VO<sub>2</sub>Max Pemain sekolah Sepakbola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab U-17**

The problem in this study is the low maximum oxygen volume capacity (VO<sub>2</sub>Max) of Amphibious players. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of *Fartlek* training and small side game training on increasing the maximum oxygen volume capacity (VO<sub>2</sub>Max) of Amphibious FC Sungai Tarab U-17 soccer school players (SSB).

This type of research is a quasi-experimental or quasi-experimental research. The population in this study were all 100 Amphibi FC players. Samples were taken by purposive sampling technique, so the sample amounted to 20 people. Before carrying out experimental activities, sample grouping is carried out, in which sample grouping is determined based on ranking or ranking (ordinally matching pairing). The instrument used to measure the Maximum Oxygen Volume (VO<sub>2</sub>Max) is the Yo-Yo Intermittent Recovey Test.

From the data analysis, the results obtained are: (1) There is an effect of *Fartlek* training on VO<sub>2</sub>Max capacity with a value of Tcount (12,735) > Ttable (1,833). (2) There is an effect of Small side game training on VO<sub>2</sub>Max capacity, the value of Tcount (11.31) > Ttable (1.833). (3) There is a difference in the effect of *Fartlek* training with Small side game exercise on VO<sub>2</sub>Max capacity, it can be seen that Tcount (12,735) *Fartlek* exercise is greater than Tcount (11,31) Small side game exercise. It means that there is a significant difference between the *Fartlek* practice posttest and the Small side game posttest.

***Kata Kunci* : *Fartlek, Small Side Game, Kapasitas VO<sub>2</sub>Max***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “ **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DENGAN LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL ( $VO_2Max$ ) SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) AMPHIBI F.C SUNGAI TARAB ”.**

Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian ini adalah untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr.M.Sazeli Rifki,S.Si.M.Pd Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M.Pd pembimbing yang telah memberikan bimbingan, sehingga proposal ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes, AIFO dan Hadi Pery Fajri S.Pd M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan koreksi dan nasehat selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua Bapak Zilvino (ALM) dan Ibu Lendrawati (ALM) yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pelatih dan Staf SSB Amphibi FC Sungai Tarab Kab. Tanah Datar yang telah bersedia meluangkan waktu untuk penelitian ini
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



10. Untuk seseorang yang special dalam perjalanan saya yang bernama Sucipta Azhari yang telah membantu dan kasih saya semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Maret 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Sepak Bola .....	10
a. Pengertian .....	10
b. Tujuan Sepak Bola .....	12
2. Volume Oksigen Maksimal (VO <sub>2</sub> Max) .....	14
a. Pengertian .....	14
b. Faktor Yang Mmpengaruhi .....	15
c. VO <sub>2</sub> Max Dalam Sepak Bola .....	19
3. <i>Training</i> / Latihan.....	23
a. Pengertian .....	23
b. Prinsip-Prinsip .....	24
c. Variabel .....	27

4. <i>Fartlek</i> (Speed Play) .....	31
5. Hakekat <i>Small Sided Games</i> .....	25
a. Pengertian .....	36
b. <i>Small Sided Games</i> Dalam Sepak Bola .....	39
B. Kerangka Konseptual .....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	46
D. Definisi Operasional Variabel .....	47
E. Jenis dan Sumber Data .....	50
F. Instrumen Penelitian .....	52
G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian . .....	56
1. Deskriptif Data .....	56
2. Pre-test dan Post-test <i>Fartlek</i> .....	57
3. Pre-test dan Post-test <i>Small Side Game</i> .....	60
B. Analisis Data .....	62
1. Pengujian Persyaratan Analisis .....	62
2. Uji Hipotesis .....	64
C. Pembahasan .....	66
D. Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	75

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepak Bola .....	11
2. Desain penelitian .....	46
3. Lari Fartlek .....	48
4. Lintasan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	50
5. Histogram pre-test dan post test Peningkatan Daya Tahan VO <sub>2</sub> Max SSB Amphibi Sungai Tarab U-17 Kelompok latihan Fartlek .....	59
6. Histogram pre-test dan post test Peningkatan Daya Tahan VO <sub>2</sub> Max SSB Amphibi Sungai Tarab U-17 Kelompok latihan Small Side Game .....	61

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Nilai VO <sub>2</sub> Max Pada Laki-Laki .....	20
2. Standarisasi VO <sub>2</sub> Max Pemain Sepak Bola .....	22
3. Empat Zona Intensitas Berdasarkan Denyut Nadi .....	30
4. Dosis Latihan <i>Small Sides Games</i> Menurut Kelompok Usia .....	38
5. Jumlah Populasi dalam Penelitian .....	46
6. Norma Standarisasi Tes Daya Tahan Aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	52
7. Hasil Pre-test dan Post test Kapasitas VO <sub>2</sub> Max Pemain SSB Amphibi Sungai Tarab U-17 .....	57
8. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest Fartlek</i> .....	58
9. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest Small Sidegame</i> .....	60
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	62
11. Uji Homogenitas .....	63
12. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis <i>Fartlek</i> .....	64
13. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis <i>Small Side Game</i> .....	65
14. Rangkuman Perbandingan Hasil Hipotesis <i>Fartlek</i> dan <i>SSG</i> .....	65

## LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Program Latihan Fartlek .....	79
2. Program Latihan Small Side Game .....	103
3. Tabel <i>Yo-yo intermittent recovery test</i> .....	127
4. Absensi Pemain .....	128
5. Data Keseluruhan <i>Yo-yo intermittent recovery test</i> . .....	129
6. Data Pre-test dan Post-test Latihan Fartlek .....	130
7. Data pre-test dan Post-test latihan Small Side Game .....	131
8. Uji Normalitas Pre-test Kapasitas VO <sub>2</sub> Max Latihan Fartlek .....	132
9. Uji Normalitas Pre-test Kapasitas VO <sub>2</sub> Max Latihan Small Side Game .....	133
10. Uji Normalitas Post-test Kapasitas VO <sub>2</sub> Max Latihan Fartlek .....	134
11. Uji Normalitas Post-test Kapasitas VO <sub>2</sub> Max Latihan Small Side Game ...	135
12. Uji Homogenitas Latihan Fartlek .....	136
13. Uji Homogenitas Latihan Small Side Game .....	138
14. Analisis Pengujian Hipotesis Fartlek .....	140
15. Analisis Pengujian Hipotesis Small Side Games.....	141
16. T <sub>tabel</sub> .....	142
17. F <sub>tabel</sub> .....	143
18. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji LILIFIEFORS .....	144
19. Nilai Presentil Untuk Distribusi T .....	145
20. Nilai persentil untuk distribusi F .....	146
21. Dokumentasi .....	147
22. Surat Izin Penelitian .....	151
23. Surat Izin Penelitiin Dari SSB .....	152
24. Surat Keputusan Wali Nagari. ....	153

25. Surat Keputusan Camat .....	154
26. Susunan Pengurus Amphibi. F.C .....	155

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kreativitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, olahraga juga bisa mengurangi stres dalam diri seseorang dan olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Mutohir dkk (2011) berpendapat bahwa “Olahraga merupakan sebuah aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran secara jasmani”. Pada saat ini olahraga tidak bisa dipandang sebelah mata lagi karena olahraga sekarang sudah menjadi kebutuhan baru dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia, baik itu di kalangan muda, sampai kalangan tua. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh.

Ditegaskan dalam UU RI No.11 Tahun 2022 Pasal 12 tentang Olahraga Prestasi yang berbunyi: “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.”, dengan disahkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara



merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negaranya.

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kebugaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi (Lukmanato, 2011:1). Olahraga sudah merakyat pada manusia zaman sekarang, baik untuk kaum muda, dewasa, dan lansia. Selain hanya untuk menjaga kebugaran jasmani dan rekreasi sangat banyak olahraga untuk meraih prestasi, dan salah satu olahraga yang merakyat di indonesia adalah olahraga sepak bola.

Olahraga sepak bola adalah wadah di mana orang dari berbagai latar belakang bertemu. Terkadang pertandingan sepak bola berakhir dengan pertengkaran antar orang yang berbeda latar belakang dan suporter. Meskipun demikian, sepak bola tetap menjadi olahraga yang terpopuler bagi masyarakat. Terutama di Indonesia sebagian besar masyarakat Indonesia pernah bermain sepakbola mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok, dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain (Firzani, 2010), untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan menunjang prestasi seorang pemain harus memiliki dan menguasai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam semua aspek di atas fisik lebih utama dari ketiga aspek lain karena fisik merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola, salah satu komponen fisik dalam

permainan sepak bola adalah kapasitas daya tahan aerobik atau dikenal juga kapasitas volume oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ).

Pembinaan sekolah sepakbola cukup berkembang di Sumatera Barat. Hal ini ditandai dengan banyaknya berdiri sekolah sepak bola di Sumatera Barat diantaranya Akademi PSP Padang, Akademi Semen Padang dan lainnya. Adapun salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Tanah Datar yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab. SSB Amphibi FC Sungai Tarab merupakan salah satu sekolah sepakbola yang terkenal di Kabupaten Tanah Datar. SSB Amphibi FC Sungai Tarab didirikan sejak 15 Maret 2014 oleh Bapak Andi Rsfandi. SSB Amphibi FC Sungai Tarab mendidik anak dengan usia mulai dari 9-17 tahun. Pembinaan sepakbola di SSB Amphibi FC Sungai Tarab tergolong cukup baik, terlihat dari latihan rutin yang dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab dahulunya dapat bersaing di tingkat kabupaten, provinsi, dan meraih prestasi pada kejuaraan tingkat umur. Namun dengan berjalannya waktu, prestasi SSB Amphibi FC Sungai Tarab kurang terlihat lagi dan sering kali mengalami kegagalan dalam kejuaraan. Salah satu kejuaraan yang gagal dicapai SSB Amphibi FC Sungai Tarab adalah Gumarang CUP. Pemain SSB Ampihi FC Sungai Tarab tidak dapat lagi mencapai target dalam ajang tersebut.

Dari pengamatan peneliti terhadap permainan SSB Amphibi FC Sungai Tarab, pemain cukup menguasai jalannya pertandingan dan bisa menekan pertahanan lawan saat memasuki babak pertama dan awal babak kedua. Namun

pada waktu pertengahan babak kedua pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab mulai terlihat kelelahan yang terlihat dari beberapa pemain yang hanya berjalan saja dan tidak kuat untuk berlari, sehingga membuat tim lawan menguasai sisa waktu di babak kedua. Hal ini terjadi diduga akibat rendahnya daya tahan aerobik pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab. Dalam upaya peningkatan prestasi, SSB Amphibi FC Sungai Tarab harus memiliki daya tahan yang bagus, kondisi fisik yang prima serta dilengkapi teknik dasar yang baik seperti *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), *shooting* (menendang bola) dan lain-lain yang juga diperlukan dalam sepakbola.

Bafirman (2013: 126) berpendapat bahwa “Daya tahan aerobik merupakan sistem pengaliran energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen”. Selanjutnya, Bafirman dan Agus (2017: 33) menjelaskan bahwa, daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Salah satu indikator daya tahan yaitu  $VO_2Max$ , tinggi rendahnya  $VO_2Max$  para pemain sepak bola sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain.

Dalam olahraga sepak bola harus diingat kembali bahwa setiap pemain sepak bola tidak melakukan aktivitas yang sama di lapangan. Ada 11 pemain dalam satu tim yang akan memiliki fungsi berbeda-beda. Dengan begitu  $VO_2$  Maks juga akan berbeda-beda pula. Misalnya diposisi penjaga gawang. Agak

kurang adil jika memaksa kiper, yang biasanya kiper tidak menempuh jarak lari yang jauh, untuk memiliki VO<sub>2</sub>Max yang sama dengan pemain lain, VO<sub>2</sub>Max yang sudah dikatakan bagus untuk seorang kiper yaitu 53 ml/kg (aji santoso, pelatih timnas dalam wawancara bersama detik.com). Namun seorang kiper sepertinya tidak masalah jika sedikit berada di bawah standar sekalipun, kiper tugas utamanya menjaga gawang akan lebih penting memiliki daya lompat yang baik ketimbang daya tahan tubuh yang baik

Pada awal tahun 2019 tepat pada bulan Februari pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab usia 15–17 tahun telah melakukan tes VO<sub>2</sub>Max dengan bleep test, hasil yang di dapat pada tes tersebut masih kurang baik, banyak pemain yang hasil test nya kurang ke bawah, selain daya tahan pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab usia 15–17 tahun yang rendah pemain juga harus menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar, adapun hal lain yang harus ditingkatkan pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab usia 15–17 tahun adalah kondisi fisik khususnya yaitu daya tahan, karena permainan sepak bola ini berlangsung dengan waktu yang cukup lama dan cukup menguras tenaga.

Dengan semakin berkembangnya dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka semakin kompleks pula faktor-faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga tertentu, terutama cabang sepak bola. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar kriteria latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh terhadap program latihan

yang diberikan terhadap atlet itu sendiri. Berbagai bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik seperti *jogging*, *interval training*, *fartlek*, *continuous fast running*, *continuous slow running*, *sircuit training* dan lain-lain, Latihan tersebut merupakan bentuk latihan yang dilakukan tanpa bola. Namun, terdapat juga latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dengan menggunakan bola seperti *drill technique* dan *small sided games*.

Menurut peneliti, meningkatkan daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan latihan tanpa bola ataupun dengan bola. Latihan tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan efektifitas pemain agar lebih fokus sehingga daya tahan aerobik pemain juga meningkat. Sedangkan latihan dengan bola bertujuan agar pemain tidak mudah jenuh dengan tersedianya bola sebagai media yang kemudian dapat meningkatkan teknik dasar pemain.

Oleh karena itu, penelitian dilaksanakan dengan dua bentuk latihan seperti yang telah dijabarkan di atas. Objek penelitian ini adalah pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab dengan rentang usia 15 – 17 tahun. Bentuk penelitian yang akan dilakukan terhadap objek adalah latihan *fartlek* dan latihan *small sided games* dengan kondisi fisik yang dikondisikan dengan daya tahan seorang pemain dan simulasi permainan. Latihan yang diberikan tersebut dapat memberikan perbandingan latihan mana yang lebih efektif untuk pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ” **Perbedaan Pengaruh Latihan *Fartlek* Dengan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Max Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Amphibi FC Sungai Tarab U-17”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik siswa SSB Amphibi F.C Sungai Tarab masih kurang dan belum terprogram dengan baik.
2. Keterampilan teknik dasar menggunakan bola oleh siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab masih lemah.
3. Pembinaan siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab belum maksimal.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap VO<sub>2</sub>Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap VO<sub>2</sub>Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.
6. Belum diketahui perbedaan pengaruh latihan *fartlek* dan latihan *small sided games* terhadap VO<sub>2</sub> Maks siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, jelas tidak mungkin diteliti secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat. Maka dalam hal ini penelitian dibatasi pada metode latihan daya tahan aerobik menggunakan metode *fartlek* dan *small sided games*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat Pengaruh metode latihan *fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2$ Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab U-15 ?
2. Apakah terdapat Pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap peningkatan  $VO_2$  Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab U-15?
3. Apakah terdapat perbedaan metode latihan *fartlek* dan metode latihan *small sided games* terhadap peningkatan  $VO_2$ Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab U-15?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap  $VO_2$ Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap  $VO_2$ Max siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *fartlek* dan latihan *small sided games* terhadap  $VO_2\text{Max}$  siswa SSB Amphibi FC Sungai Tarab.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yang dilakukan yaitu.

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Sebagai pertimbangan dan masukan bagi pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk pembinaan pemain SSB Amphibi FC Sungai Tarab.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.