

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GAMA MUDA
PASAMAN U-15**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dewan Penguji Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:
ANGGI KURNIA
17089192

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

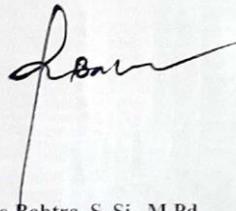
Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15

Nama : Anggi Kurnia
NIM/BP : 17089192/2017
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

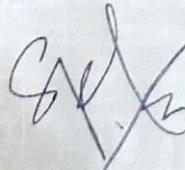
Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

Menyetujui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli/Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

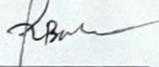
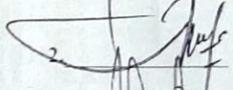
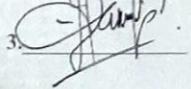
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN AEROBIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GAMA
MUDA PASAMAN U-15

Nama : Anggi Kurnia
NIM/BP : 17089192/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022

Yang menyatakan,



Anggi Kumia
17089192/2017

ABSTRAK

Anggi Kurnia (2021): “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15”

Masalah penelitian ini adalah daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda Pasaman masih kurang baik dan Latihan daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda belum terprogram dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 September – 31 Oktober 2021 di sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15. Populasi berjumlah 60 siswa, sedangkan penentuan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sehingga diperlukan sampel sebanyak 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal daya tahan aerobik dengan *yoyo Intermittent Recovery test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_{hitung} (10,15) > t_{tabel} (1,729)$. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.

Kata Kunci : *Small Sided Games, Daya Tahan Aerobik, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

*Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15”.*

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih 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 Departemen 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 selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Dr. Didin Tohidin, M.Kes AIFO dan Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua dan kakak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, Februari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
D. Desain Operasional Variabel	38
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Uji Persyaratan Analisis.....	46

C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35
2. Lintasan Yo-Yo Intermittent Recovery Test.....	41
3. Histogram pretest peningkatan daya tahan aerobik (SSB) Gama Muda Pasaman u-15.....	45
4. Histogram pretest peningkatan daya tahan aerobik (SSB) Gama Muda Pasaman u-15.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Empat Zona Intensitas Berdasarkan Denyut Nadi Latihan	29
2. Dosis Latihan Small Sided Games Menurut Kelompok Usia	31
3. Jumlah Populasi dalam Penelitian.....	37
4. Norma Standarisasi Tes Daya Tahan Aerobik dengan Yo-Yo Intermittent Recovery Test.....	42
5. Tabel distribusi pretest peningkatan daya tahan aerobik (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	44
6. Tabel distribusi posttest peningkatan daya tahan aerobik (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	45
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas daya tahan aerobik siswa.....	47
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas daya tahan aerobik siswa	48
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis daya tahan aerobik	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	60
2. Data Yo-yo intermittent recovery test.....	92
3. Hasil pretest daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	94
4. Hasil posttest daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	95
5. Uji Normalitas pretest daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15	96
6. Uji Normalitas posttest daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	97
7. Uji Homogenitas daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15	98
8. Uji hipotesis daya tahan aerobik siswa sekolah sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15.....	100
9. Ftabel.....	101
10. Daftar Xix (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	102
11. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	103
12. Nilai persentil untuk distribusi F.....	104
13. Dokumentasi	105
14. Surat Penelitian	119
15. Surat Balasan.....	120
16. Sertifikat Lisensi Pelatih	121
17. Struktur Kepengurusan	122

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. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh.

Ditegaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Dengan disyahrkannya 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.

Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat adalah sepakbola. Sepak bola adalah wadah di mana orang dari berbagai latar belakang etnis bertemu. Sepakbola 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.

Pembinaan sekolah sepakbola cukup berkembang di Sumatera Barat hal ini ditandai dengan banyaknya berdiri sekolah sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pasaman Timur diantaranya SSB (Sekolah Sepak Bola) Tanjung Aro II Padang Gelugur, SSB Bakri Utama, SSB Tunas Muda Harapan, SSB Seroja, SSB Surabaya, SSB Gama Muda Pasaman dan lain-lain. SSB Gama Muda Pasaman merupakan salah satu sekolah sepakbola yang tergolong SSB yang mendapatkan prestasi terbaik dan terkenal di Kabupaten

Pasaman. SSB Gama Muda Pasaman didirikan sejak 1 Oktober 2013 oleh Bapak Raymon Andesta dan dilatih oleh Bapak Rolly Gusridal. SSB Gama Muda Pasaman mendidik anak dengan usia mulai dari 9-15 tahun. Pembinaan sepakbola di SSB Gama Muda Pasaman ini cukup bagus, terlihat dari latihan yang rutin dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu.

SSB Gama Muda Pasaman memperoleh berbagai prestasi baik di tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi, adapun pertandingan dan prestasi yang pernah di dapatkan oleh SSB Gama Muda Pasaman, antara lain sebagai berikut: Pada tahun 2014 SSB Gama Muda Pasaman memperoleh Juara 2 Piala Bupati Pasaman Cup Ku-12 dan Juara 3 Liga Junior Sumbar KU-14; tahun 2015 memperoleh Juara 1 Piala Bupati Pasaman KU-13, Juara 1 INC Sumbar Road to Jakarta, Juara 2 Festival Victory Payakumbuh KU-12, dan Juara 1 Aqua DNC Pasaman; tahun 2016 masuk dalam Semifinalis Aqua DNC Sumbar, memperoleh Juara 1 Festival Fajar Baru Batu Sangkar KU – 12 dan Juara 1 event turnamen Gothia Cup go to China; tahun 2017 memperoleh Juara 1 Kompetisi Sepakbola Usiadini Disporapar Pasaman; tahun 2018 memperoleh Juara 1 Piala DPD I KNPI Sumbar Cup I.

Namun pada akhir-akhir ini prestasi SSB Gama Muda Pasaman kurang begitu terlihat dan sering mengalami kegagalan dalam meraih kejuaraan-kejuaraan. Salah satunya pada kejuaraan BBC Batuang Taba Kota Padang yang baru saja berlalu. Pemain SSB Gama Muda Pasaman tidak bisa mencapai target dalam ajang tersebut.

Dan dilihat dari segi permainan SSB Gama Muda Pasaman yang penulis amati, dimana SSB Gama Muda Pasaman cukup bagus dan menguasai jalannya pertandingan namun itu hanya terlihat pada babak pertama saja. Ketika memasuki pertengahan babak kedua pemain SSB Gama Muda Pasaman mulai terlihat kelelahan yaitu tidak kuat berlari dan banyak berjalan, sehingga lawan dengan mudah menguasai permainan. Hal ini diduga karena rendahnya daya tahan aerobik pemain SSB Gama Muda Pasaman. Dalam upaya peningkatan prestasi yang lebih baik SSB Gama Muda Pasaman harus memiliki daya tahan aerobik yang bagus selain menguasai teknik dasar pakai bola 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 pengerahan 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. Sistem energi dalam aktivitas fisik terdiri dari dua bagian yaitu sistem Anaerobik dan Aerobik. System anaerobik adalah proses metabolisme energi tanpa menggunakan oksigen. Sedangkan sistem aerobik adalah proses metabolisme energi dengan menggunakan oksigen, (Umar, 2017).

Tinggi rendahnya VO2Max seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Masa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik. Faktor lainnya yang juga mempengaruhi tinggi rendahnya VO2Max yaitu organ tubuh yang pada dasarnya organ-organ tubuh tersebut sangat menunjang terhadap tingkat VO2Max.

Organ-organ tersebut seperti paru-paru yang berfungsi untuk memasukkan oksigen dari luar ke dalam tubuh dan kualitas darah (hemoglobin) yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan membawanya ke seluruh jaringan tubuh. Oleh karena itu, siswa SSB Gama Muda Pasaman selain menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar, adapun hal lain yang harus ditingkatkan siswa SSB Gama Muda Pasaman adalah kondisi fisik khususnya yaitu daya tahan, karena permainan sepakbola ini berlangsung dengan waktu yang cukup lama.

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 sepakbola. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-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, circuit training dan lain-lain, dimana latihan-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 karena latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik ini dilakukan pada klub sepakbola maka latihan fisik yang diterapkan adalah latihan fisik dengan bola. Karena jika hanya latihan lari saja yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola maka keterampilan pakai bola pemain tersebut tidak akan berkembang. Bahkan akan membuat pemain menjadi kaku dalam sebuah permainan.

Pada penelitian ini peneliti ingin meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain SSB Gama Muda Pasaman dalam bentuk permainan yaitu yang bernama latihan "*Small Sided Games*" yang berarti latihan kondisi fisik yang dikondisikan dengan simulasi permainan. Dengan memberikan latihan permainan seperti ini akan menghilangkan kejenuhan dalam melakukan latihan. *Small sided games* yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil dan tidak memakai penjaga gawang. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya (Charles, 2012). Dimana metode *Small Sided Games* diharapkan memberikan pengaruh positif untuk peningkatan kondisi fisik siswa SSB Gama Muda pasaman.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai” Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Muda Pasaman U-15”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda Pasaman masih kurang.
2. Keterampilan teknik dasar pakai bola siswa SSB Gama Muda Pasaman masih lemah.
3. Latihan daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda Pasaman belum terprogram dengan baik.
4. Pembinaan siswa SSB Gama Muda Pasaman belum maksimal.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada siswa SSB Gama Muda Pasaman U-15.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah tafsiran dalam penelitian ini dibatasi pada masalah “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Gama Muda Pasaman U-15”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda Pasaman U-15?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB Gama Muda Pasaman U-15.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang dilakukan adalah:

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 siswa SSB Gama Muda Pasaman.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.