

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BATUSANGKAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**RIFKY DASRIL  
18086300**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BATUSANGKAR

Nama : Rifky Dasril  
Nim : 18086300  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Pes  
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing

Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 198909012018031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap  
Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola  
SMP Negeri 3 Batusangkar.

Nama : Rifky Dasril

Nim : 18036300

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar."
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



Rifky Dasril

NIM. 18086300

## ABSTRAK

### **Rifky Dasril. 2022. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah *multistage fitness tes*. Teknik analisis data menggunakan teknik uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 11,33 > t_{tabel} = 1,17$ . Dilihat dari nilai rata-rata *pratest* = 37,86 dan nilai *posttes* = 39,9, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest* maka terjadi peningkatan sebesar 2,04 atau 5,38%.

**Kata kunci:** *Small Sided Gamas*, Daya Tahan Aerobik

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar**”. Penulisan Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dasril (alm) dan Latifa Hanum orang tua kandung penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesainya skripsi dan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Ketua jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd, sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
7. Bapak Dr. Arsil, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
8. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd selaku penasehat akademik (PA) dan selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
9. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
10. Teman-teman pendidikan olahraga tahun 2018 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang

Padang, Maret 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Mafaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Tiori .....	8
1. Sepakbola .....	8
2. Daya Tahan Aerobik .....	11
3. Latihan.....	12
4. <i>Small sided games</i> .....	18
B. Kerangka Berpikir.....	21
C. Hipotensis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian.....	23



B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi Dan Sampel .....	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Instrument Penelitian .....	26
G. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data.....	31
1. <i>Pretest</i> latihan <i>small sided games</i> terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.....	32
2. <i>Posttest</i> latihan <i>small sided games</i> terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar. ....	33
B. Uji Persyaratan Analisi .....	35
C. Uji Hipotesis .....	36
D. Pembahasan.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Keterbatansan penelitian .....	40
C. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia .....	21
Tabel 2. Jumlah populasi .....	25
Tabel 3. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>small sided games</i> terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.....	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar. ....	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar. ....	34
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	35
Tabel 7. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>small sided games</i> terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian.....	23
Gambar 2. Multistage Fitness Tests (MFT) .....	27
Gambar 3. Data tes awal ( <i>pretest</i> ) daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar .....	33
Gambar 4. Data tes akhir ( <i>posttest</i> ) daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang .....	44
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL .....	45
Lampiran 3. Program latihan <i>small sided games</i> .....	46
Lampiran 4. Hasil Tes Awal Daya Tahan Aerobik.....	62
Lampiran 5. Hasil Tes Akhir Daya Tahan Aerobik .....	63
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Tes Awal .....	64
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	65
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	66
Lampiran 9. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	68
Lampiran 10. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	69
Lampiran 11. Form Penghitungan Tes Multistage.....	70
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	71

# **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 stress dalam diri seseorang dan olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Mutahim ddk (2011: 1) berpendapat bahwa “Olahraga merupakan sebuah aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran secara jasmani”. Salah satu olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga lainnya, terutama di Indonesia sebagian besar masyarakat Indonesia pernah bermain sepakbola mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dimainkan dua kelompok, dimasing-masing terdiri sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain (Firzani, 2010: 8).

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cepat dan pemain dituntut memiliki ketahanan fisik untuk bergerak dan aktif selama permainan berlangsung. Di sini seorang pemain bergerak dengan berbagai variasi, artinya dalam sepakbola seorang pemain berlari sesuai dengan kondisi

atau situasi yang terjadi, karena dalam sepakbola tidak selamanya pemain berlari dengan kecepatan tinggi atau berlari dengan kecepatan sedang dan bahkan ada saatnya pemain tersebut berjalan.

Dalam sepakbola profesional dituntut kesiapan pemain atau tim secara keseluruhan untuk mampu mengikuti jadwal yang sangat padat. Oleh karena itu agar tujuan yang diharapkan dalam permainan sepakbola dapat dicapai juga dibutuhkan kemampuan para pemain untuk cepat pulih setelah memikul beban kerja berat, sehingga seorang pemain selalu siap mengikuti latihan dan bertanding. Dalam permainan sepakbola kemampuan fisik pemain diharapkan selalu berada dalam keadaan prima atau memiliki fisik yang bagus terutama daya tahan aerobik.

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana atau jangka waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jika pemain sepakbola memiliki tingkat daya tahan aerobik yang bagus, maka pemain dapat mengimbangi dan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga sering melahirkan peluang dalam mencetak gol.

Agar daya tahan aerobik pemain sepakbola selalu dalam keadaan prima, maka dibutuhkanlah sebuah metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik tersebut termasuk ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti kebugaran jasmani pemain, sarana dan prasarana penunjang latihan,

motivasi, kamauan dari individu, program latihan dan intensitas latihan yang dilakukan sendiri di rumah maupun bersama-sama dengan teman lainnya saat latihan.

Metode latihan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Dalam metode latihan terutama dalam meningkatkan daya tahan aerobik banyak metode latihan yang dapat dilakukan diantaranya *fartlek training*, *interval training*, *circuit training*, *small sided games* dan sebagainya karena semua metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai dan prinsip-prinsip latihan yang mempengaruhinya yaitu volume, intensitas, frekuensi, dan waktu istirahat. Setelah mengetahui daya tahan aerobik barulah bisa seseorang pelatih membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

*Fartlek training* merupakan metode latihan dengan merubah-ubah kecepatan. Pelaksanaan metode *fartlek* merupakan variasi dari aktivitas jogging, berjalan dan sprint. *Fartlek training* adalah lari secara pelan lalu kemudian divariasikan meningkat dengan prinsip-prinsip pendek yang intensif dari lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi kemudian diselingi dengan lari sprint dan jogging dan sprint lagi dan seterusnya.

*Circuit training* merupakan salah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran itu terdapat beberapa pos. *circuit training* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan otot lokal dan kondisi fisik

secara umum yang mengembangkan latihannya dilakukan secara sistematis teratur dan terarah serta berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama.

*Interval training* adalah suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang dikelilingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih ringan. *Interval training* adalah latihan atau sistim latihan yang diselingi interval-interval berupa istirahat.

*Small sided games* merupakan suatu metode latihan yang bagus di berikan kepada para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya mengiring, mengoper, menembak bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas.

Metode *small sided games* yang membantu atlet bergerak dengan lincah, cepat, dan mampu berkelit dari penyergapan lawan, sehingga kecakapan pemain dalam bermain sepakbola akan semakin meningkat. Metode *small sided games* menuntut pemain untuk selalu bergerak sehingga kemampuan aerobik meningkat. Semakin baik daya tahan aerobik seorang pemain, maka semakin baik pula tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani orang tersebut.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan pada pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar dalam beberapa kali uji coba dengan sekolah lain, terlihat bahwa daya tahan aerobik pemain masih kurang, yang mana pada awal-awal pertandingan pemain dapat menguasai jalannya



pertandingan, namun pada babak kedua mulai tampak kemunduran stamina yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya, kontrol bola yang kurang, seringnya kesalahan passing, sering terlambat mengantisipasi serangan lawan dan tidak lagi terlihat kerja sama yang baik, sehingga sering terjadinya gol oleh lawan.

Berdasarkan uraian yang ada dalam latar belakang masalah, masih kurangnya daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar dan banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi permasalahan penelitian ini, variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. *fartlek training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar
2. *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar
3. *interval training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar
4. Latihan *small sided games* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar aerobik

5. Sarana dan prasarana latihan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar aerobik
6. Motivasi berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar aerobik
7. Program latihan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar aerobik
8. Tingkat kebugaran berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar aerobik

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan aerobik sepakbola, pada penelitian ini masalah dibatasi pada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar.

### **D. Perumusan Masalah**

Suatu penelitian tertentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian permasalahan yang perlu dirumuskan adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar

## **F. Mafaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu untuk memperoleh sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dan meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepakbola.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan ilmu keolahragaan
4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dalam cabang olahraga Sepakbola.
5. Perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan sebagai acuan bagi mahasiswa.