

**PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK MELALUI *SMALL SIDED*
GAME TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VO2MAX
ATLET SEPAK BOLA KLUB MOS MUARA PANAS**

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**JODI ALBETRA
2017/17086419**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Melalui *Small sided Game*
Terhadap Peningkatan Kemampuan VO2max Atlet Sepak Bola
MOS Muara Panas

Nama : Jodi Albeta

NIM/BP : 17086419/2017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

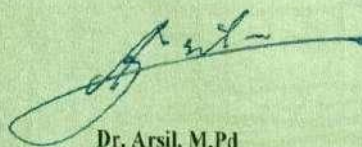
Padang, Juni 2022

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si. M.Pd
NIP. 19890901201404 1 002

Disetujui,
Pembimbing



Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jodi Albetra

NIM/BP : 17086419/2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul


Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Melalui *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max Atlet Sepak Bola Mos Muara Panas

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Jodi Albetra
NIM 17086419

ABSTRAK

Jodi Albetra. 2022. "Pengaruh Pemberian Latihan Kondisi Fisik Melalui *Small sided game* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO2max Atlet Sepakbola MOS Muara Panas".

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya kemampuan Vo2Max atlet sepakbola MOS Muara Panas, maka perlu diberikan latihan kondisi fisik melalui *small sided game*. Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan kondisi fisik *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan Vo2Max atlet sepakbola MOS Muara Panas.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Desain penelitian ini adalah "*The One Group Pre Test Post Test Desain Group*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola MOS Muara Panas yang berjumlah 24 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability sampling*. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 12 atlet sepakbola MOS Muara Panas. Instrumen penelitian adalah bentuk latihan kondisi fisik melalui *small sided game*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh pemberian latihan kondisi fisik melalui *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan VO2max atlet sepakbola MOS Muara Panas. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} (6,95) > t_{tabel} (1,796)$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan kondisi fisik melalui *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan VO2max atlet.

Kata Kunci : Latihan Kondisi Fisik Melalui *Small sided game*; Peningkatan Kemampuan VO2max

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Pengaruh Pemberian Latihan Kondisi Fisik Melalui *Small sided game* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO₂max Atlet Sepakbola MOS Muara Panas.”**

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M. Kes ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Arsil, M.Pd pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Jodi Albetra dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	5
1. Pengertian Vo2Max	5
2. <i>Small Sided Game</i>	7
3. Latihan.....	18
B. Penelitian Relevan	18
C. Kerangka Berfikir	18
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Definisi Operasional	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 31

 1. *Pre Test* Kemampuan Vo2Max 31

 2. *Post Test* Kemampuan Vo2Max 32

B. Pengujian Persyaratan Analisis 33

C. Pengujian Hipotesis 34

D. Pembahasan..... 35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 40

B. Saran 40

DAFTAR PUSTAKA..... 41

LAMPIRAN 44

DOKUMENTASI..... 74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttes Desain</i>	22
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan VO2max Atlet Sepakbola MOS Muara Panas	31
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Kemampuan VO2max Atlet Sepakbola MOS Muara Panas	32
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	34
5. Uji Homogenitas	34
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Pengumpulan Data	27
2. Histogram <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo2max	32
3. Histogram <i>Post Test</i> Kemampuan Vo2max	33
4. <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo2max.....	74
5. Latihan <i>Small Sided Game</i> 1	75
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 2	76
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 3	77
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 4	78
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 5	79
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 6	80
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 7	81
6. Latihan <i>Small Sided Game</i> 8	82
7. <i>Post Test</i> Kemampuan Vo2max	83
8. Foto Bersama.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absen Pemain	44
2. Program Latihan.....	45
3. Tabulasi data <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo2max	61
4. Tabulasi data <i>Post Test</i> Kemampuan Vo2max	62
5. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Sebaran Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo2max.....	63
6. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Sebaran Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo2max	64
7. Uji Homogenitas	65
8. Pengujian Hipotesis.....	66
9. Norma Bleep Test.....	68
10. Tabel Uji Liliefors.....	70
11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	71
12. Nilai Persentil untuk Distribusi t	72
13. Nilai Persentil untuk Distribusi F	73
14. Dokumentasi Penelitian.....	74
15. Surat Izin Penelitian	85
16. Surat Balasan Izin Penelitian.....	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara teknis prestasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mendukung atlet untuk mencapai prestasi yang gemilang yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagaimana yang tertulis pada buku Harsono (1988, hlm. 100) disini dijelaskan “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.”

Pada penelitian ini peneliti lebih spesifik membahas tentang kemampuan fisik, salah satunya VO_{2max} . Kapasitas aerobik atau VO_{2max} menjadi peran yang penting untuk prestasi atlet. Kelelahan selama berolahraga menjadi suatu masalah yang dapat mengakibatkan terpuruknya suatu prestasi teori ini dikuatkan dengan penelitian Rusdiana et al., (2017) faktor kelelahan dapat membatasi dan mengganggu pengambilan keputusan pemain dan juga menghalangi kondisi fisik pemain selama pertandingan. Kondisi ini menjadi permasalahan yang sering dihadapi para atlet pada saat bertanding karena kekurangan cadangan energi dan tingginya kadar asam laktat di dalam darah. (Candra, Rusip, & Machrina, 2016). Jadi memang kemampuan aerobik sangat penting untuk mendukung prestasi.

Dari pernyataan tersebut diatas dijelaskan kalau penunjang prestasi salah satunya kemampuan aerobik atau VO_{2max} atlet yang tinggi, dengan demikian

atlet tidak akan merasa lelah dan akan terus fokus dalam pertandingan olahraga.

Cabang olahraga sepakbola menuntut atletnya untuk memiliki VO₂max yang tinggi, karena sepak bola dalam 1 gamenya memiliki waktu bertanding yang sangat lama yaitu 2 x 45 menit. Dalam waktu yang selama itu atlet dituntut untuk tidak merasakan kelelahan yang berlebih agar bisa terus fokus pada pertandingan. Maka dari itu kemampuan fisik atau VO₂max atlet sepak bola harus menjadi perhatian bagi setiap pelatih dari masing-masing klub sepakbola.

Untuk mendapatkan kemampuan fisik yang prima, atlet harus melakukan berbagai rangkaian latihan. Pada penelitian kali ini peneliti akan melihat pengaruh dari latihan kondisi fisik melalui *small sided game* terhadap peningkatan VO₂max atlet, karena pada setiap latihan sepak bola di klub MOS Muara Panas diawali dengan permainan *small sided game*. Menurut Fadchurrohman (2016) dalam jurnal (Wardana, Setiabudi, & Candra, 2018), *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Aplikasi latihan *small sided game* ini pada latihan klub MOS Muara Panas yaitu 4 vs 2 atau biasa disebut dengan permainan bola gila.

Penelitian ini bisa memberikan informasi apakah dengan kebiasaan latihan *small sided game* ini bisa memberikan peningkatan yang signifikan

terhadap VO₂max atlet sepak bola, agar bisa menjadi acuan juga bagi para pelatih dalam memberikan porsi latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga memberi pengaruh masalah penelitian sebagai berikut :

1. Latihan *Small Sided Game* memberi pengaruh terhadap kemampuan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
2. Latihan games besar 11 vs 11 berpengaruh terhadap peningkatkan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
3. Latihan kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
4. Tingkat kebugaran dan kesehatan atlet memberi pengaruh terhadap VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
5. Status gizi mempengaruhi VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
6. Motivasi latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas
7. Program latihan memberi pengaruh terhadap kemampuan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, peneliti membatasi penelitian ini pada kemampuan fisik atlet terhadap peningkatan VO₂max dengan pemberian latihan *Small Sided Game* pada atlet sepakbola klub MOS Muara Panas.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu : Apakah dengan pemberian latihan kondisi fisik melalui *Small Sided Game* pada setiap latihan dapatkah berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kondisi fisik melalui *Small Sided Game* terhadap kemampuan VO₂max atlet sepakbola klub MOS Muara Panas.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna sebagai masukan bagi :

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, berguna sebagai acuan dan evaluasi bagi pelatih terhadap penerapan latihan *small sided game* pada setiap latihannya.
3. Peneliti berikutnya, pengembangan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan penelitian ini.
4. Perpustakaan, sebagai referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Masyarakat umum, sebagai peningkatan wawasan dalam dunia olahraga dan pengetahuan umum.