

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP
DAYA TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA
DINAMIKA KECAMATAN GUGUAK
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**HAFIZ AZWAR
NIM : 1104778**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRAK

Hafiz Azwar 2016 : Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Dinamika Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola Dinamika Kabupaten 50 kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side game* terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola Dinamika Kabupaten 50 kota.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola Dinamika Kabupaten 50kota yang berjumlah 63 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni sampel yang berusia 18 tahun ke atas yakni berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal daya tahan aerobik dengan *bleep test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small side game* terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola Dinamika Kabupaten 50 kota, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 9,925 > t_{tabel} = 1,729$

Kata Kunci : Latihan *Small Side Game* Dan Daya Tahan Aerobik

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

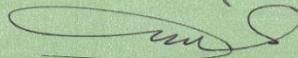
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP DAYA
TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA DINAMIKA
KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN 50 KOTA

Nama : HAFIZ AZWAR
NIM : 2011/1104778
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Disetujui oleh :

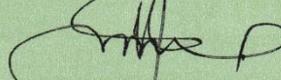
Pembimbing 1



Drs. Hanif Badri, M.Pd

Nip. 19580502 198403 1 006

Pembimbing 2



Drs. Apri Agus, M.Pd

Nip. 195904031984031 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP.M. Kes

NIP.1970512 199003 2 001

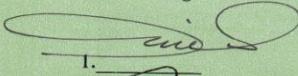
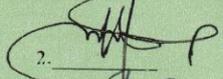
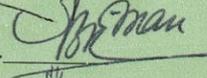
PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya
Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Dinamika Kecamatan
Guguak Kabupaten 50 Kota
Nama : Hafiz Azwar
NIM : 1104778
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Apri Agus, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP M.Kes	4. 
5. Anggota	: Ahmad Chairoeni, S.Pd M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016

Yang menyatakan,



Hafiz Azwar

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA DINAMIKA KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN 50 KOTA"**.

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

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram 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. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Hanif Badri, M.Pd pembimbing I dan Drs. Apri Agus, M.Pd pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Dr. Bafirman, HB M.Kes AIFO , Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes dan Ahmad Chaeroni, S.Pd. M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua, kakak dan adikku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Sepak Bola.....	9
2. Daya Tahan Aerobik	11
3. <i>Training</i> / Latihan.....	19
4. <i>Small Side Game</i>	25
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Defenisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrument Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
---------------------	----

LAMPIRAN.....	47
---------------	----

SURAT IZIN PENELITIAN	71
-----------------------------	----

SURAT BALASAN	72
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Dosis Latihan <i>Small Side Game</i>	27
2. Klasifikasi VO ₂ max untuk putra.....	35
3. Klasifikasi tingkat vo ₂ max sebelum perlakuan	38
4. Klasifikasi tingkat vo ₂ max sesudah perlakuan	39
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	41
6. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan <i>small side game</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Gambar grafik pre test dan post test dari small side game	40
2. Peneliti foto bersama pemain dan jajaran pelatih Dinamika FC	65
3. Peneliti foto bersama pemain dan jajaran pelatih Dinamika FC	65
4. Perlengkapan latihan	66
5. Pemain sedang mendapatkan arahan	66
6. Pemain sedang melakukan warming up	67
7. Peneliti sedang mengukur jarak cone untuk melakukan bleep test...	67
8. Pemain sedang melakukan pre test.....	68
9. Pemain melakukan latihan <i>small side game</i>	68
10. Pemain sedang melakukan <i>small side game</i>	69
11. Pemain sedang mengecek denyut nadi latihan	69
12. pemain sedang mengecek denyut nadi latihan	70
13. Pemain sedang melakukan post test.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	47
2. Table Pengukuran <i>Bleep Test</i>	53
3. Formulir Penghitungan <i>Bleep Test</i>	57
4. Data Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	59
6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	60
7. Uji Hipotesis.. ..	61
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	63
9. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	64
10. Dokumentasi Penelitian.....	65
11. Surat Izin Penelitian.....	71
12. Surat Balasan Peneltian.....	72

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Olahraga bahkan bisa menjadikannya sebagai agama baru yang mewabah ke seluruh penjuru dunia. Lihat saja ketika ada perlombaan ataupun pertandingan olahraga yang bergengsi bisa membuat manusia terhipnotis lupa dengan yang lain bahkan ibadah yang wajib dilaksanakan mereka kesampingkan demi melihat perlombaan atau pertandingan tersebut.

Olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga memberikan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan prestasi secara individu ataupun kelompok untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, seperti yang 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 di seluruh 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 terbagi menjadi dua kelompok yaitu olahraga perlombaan dan olahraga pertandingan. Olahraga perlombaan merupakan olahraga yang searah seperti lompat jauh, lompat tinggi, lari 100 m, maraton, renang. Sedangkan sepakbola, bola voli, bola basket, takraw, bulutangkis dan futsal termasuk ke dalam olahraga pertandingan. Diantara semua cabang olahraga tersebut, sepakbolalah yang paling populer baik di Indonesia maupun di dunia. Dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai yang tua sangat menyukai olahraga ini. Bahkan pertandingan sepakbola wanita sekarang sudah ada dipertandingan ditingkat dunia. Sumatera Barat hampir disetiap pelosoknya ditemukan permainan sepakbola ini, baik bersifat kompetisi resmi yang dikelola oleh Pengprov PSSI Sumbar atau hanya sebatas permainan anak muda untuk mengisi waktu luang atau yang terkenal dengan nama “tarkam” (antar kampung).

Setiap cabang olahraga kebutuhan unsur-unsur kondisi fisiknya berbeda-beda pula, hal ini terkait langsung pada setiap karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga itu sendiri, seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2013:1), bahwa makin baik kualitas kondisi fisik seseorang maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Pengaruh kondisi fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi sepakbola, karena kegiatan olahraga sepakbola umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kondisi fisik yang bagus khususnya daya tahan. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi sepakbola yang baik pula.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik merupakan kesanggupan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang lama dan terus menerus yang pembentukan energinya memerlukan oksigen. Bafirman (2013:126) menyatakan bahwa "daya tahan aerobik merupakan sistem pengedaran energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen".

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal sangat penting memperhatikan pembinaan. Pembinaan hendaknya dilakukan sedini mungkin, mulai dari anak-anak dari berbagai tingkat sekolah seperti SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), dan SMA (Sekolah Menengah Atas). Dalam sepakbola pembinaan tidak hanya dilakukan di tingkat sekolah tetapi

juga di luar sekolah seperti dengan adanya SSB (Sekolah SepakBola) dan juga tim sepakbola atau yang sering kita sebut dengan klub.

Dinamika FC merupakan salah satu klub yang cukup terkenal di Kab. 50 kota. Klub ini beralamat di Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten 50 kota ini telah banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi, terutama di tingkat daerah dan regional. Klub Dinamika ini membina pemain SSB dari tingkat SD, SMP, SMA dan juga pemuda-pemuda daerah. Pembinaan sepakbola di klub Dinamika ini cukup bagus, terlihat dari latihan yang rutin dilaksanakan dalam satu minggu dan dilatih oleh seorang pelatih lokal yang bernama Mas'ud.

Dalam permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan bermain selama 90 menit waktu normal maka rata-rata pemain menyentuh bola hanya lebih kurang lima menit perorang, selebihnya hanya melakukan pergerakan tanpa bola seperti berlari, melompat, *sliding* (meluncur) dan lainnya yang pastinya memerlukan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, seharusnya pemain Dinamika FC selain menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar, hal lain yang harus ditingkatkan pemain Dinamika FC dalam sepakbola adalah kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik karena permainan sepakbola ini berlangsung lama.

Namun kenyataannya akhir-akhir ini prestasi Dinamika FC kurang begitu terlihat dan sering mengalami kegagalan dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti. Salah satunya pada kejuaraan PORKAB (pekan olahraga kabupaten) di Kab. 50 kota yang baru saja berlalu. Pemain Dinamika FC yang

mewakili kecamatan Guguak ini tidak bisa mencapai target yaitu masuk final dalam ajang tersebut.

Peneliti melihat dari pertandingan sepakbola yang dilakukan, pemain Dinamika sudah bermain cukup bagus dan menguasai jalannya pertandingan namun itu hanya terlihat pada babak pertama saja. Ketika memasuki pertengahan babak kedua terlihat pemain Dinamika kehabisan stamina, tidak kuat berlari, banyak berjalan, tidak adanya pergerakan tanpa bola saat menyerang maupun diserang. Hal ini diduga dikarenakan rendahnya daya tahan aerobik pemain Dinamika. Seharusnya pemain Dinamika FC ini jika ingin berprestasi lebih baik maka mereka harus memiliki daya tahan aerobik yang bagus selain menguasai teknik dasar pakai bola seperti *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola) dan lain-lain yang juga diperlukan dalam sepakbola.

Untuk itu pemain sepakbola perlu dilatih secara terprogram dan kontiniu serta sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik seperti *interval training*, *jogging*, *fartlek*, *continuous fast running*, *continuous slow running*, *sircuit training* dan lain-lain. Namun peneliti ingin meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola Dinamika dengan tidak menghiraukan teknik dasar pakai bola pemain dengan memberikan latihan daya tahan dalam bentuk permainan yaitu latihan “*Small Side Game*” yang berarti latihan kondisi fisik yang dikondisikan dengan

simulasi permainan. Dengan latihan permainan seperti ini akan membuat pemain tidak jenuh dalam latihan. *Small side 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. Ini merupakan bentuk latihan yang diterapkan oleh klub Persib Bandung yang mana klub ini baru saja menjadi juara pada piala presiden tahun 2015 lalu.

Peneliti tidak ingin meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola Dinamika hanya dengan latihan lari saja. Menurut peneliti karena latihan untuk meningkatkan daya tahan 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 pemain sepakbola maka keterampilan pakai bola pemain tersebut tidak akan berkembang. Bahkan akan membuat pemain menjadi kaku dalam sebuah permainan.

Berdasarkan realita di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Dinamika Kabupaten 50kota”.

B. Identifikasi Masalah

Bila dicermati latar belakang masalah di atas diyakini akan memunculkan permasalahan-permasalahan baru yang diduga cukup layak untuk diteliti, maka akan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Keterampilan teknik dasar pakai bola pemain sepakbola Dinamika masih lemah.
2. Pembinaan sepakbola di klub Dinamika belum maksimal.
3. Metode latihan daya tahan di klub Dinamika belum terprogram dengan baik.
4. Daya tahan aerobik pemain sepakbola Dinamika masih kurang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, jelas tidak mungkin diteliti secara bersamaan sekaligus dalam waktu yang relatif singkat ini. Dalam hal ini yang akan diteliti yaitu tentang metode latihan daya tahan. Dalam metode latihan banyak metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik yaitu *inteval training*, *circuit training*, *continuous slow running*, *hollow sprint*, *fartlek* dan ada juga latihan fisik dengan menggunakan bola seperti *Small Side Game*. Maka yang akan diteliti hanya terbatas dalam ruang lingkup “Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Dinamika Kabupaten 50 kota”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah metode latihan *small side game* berpengaruh terhadap daya tahan aerobik ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *small side game* berpengaruh terhadap daya tahan aerobik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat 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 pemain Dinamika FC.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.