

**PENGARUH BENTUK LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP
PENINGKATAN VO₂ MAX PEMAIN SSB TAN MALAKA**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :
DAPID RAMA SAPUTRA
15087115

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain SSB Tan Malaka

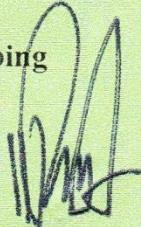
Nama : Dapid Rama Putra
Nim : 15087115/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, M.Pd
NIP: 19850912 201404 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, M.Pd
NIP: 19720717 199803 1 004

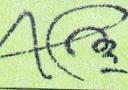
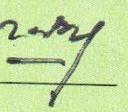
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dapid Rama Saputra
NIM : 15087115/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Bentuk Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan VO₂Max
Pemain SSB Tan Malaka

Padang , Oktober 2019

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Bentuk Latihan Small Side Game Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka**" adalah asli karya saya sendiri.
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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019
Yang membuat pernyataan



Dapid Rama Saputra
NIM. 2015/15087115

ABSTRAK

Dapid Rama Putra. 2019. Pengaruh Bentuk Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka. Skripsi. Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi sepakbola sekolah sepakbola Tan Malaka, yang diduga akibat masih lemahnya dayatahan pemain sepakbola Tan Malaka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Side Game* terhadap peningkatan VO2Max pemain sekolah sepakbola Tan Malaka.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepak bola SSB Tan Malaka FC yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *Small Side Game* tidak memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan VO2Max $t_{hitung} = 1,53$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,71 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 24$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,53 > 1,71$).

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Small Side Game* Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafa’atnya di Yaumil Akhir nanti.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda Arpendi dan Ibunda Yuliarti yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil, dan penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Afrizal S, M.Pd dan Drs. Masrun, M.Kes, AIFO sebagai Dewan Kontributor yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan Skripsi ini
3. Seluruh staf pengajar Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.

4. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti.
5. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penulisan	9
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Sepak Bola	10
2. Hakekat Latihan	11
3. Daya Tahan	16
4. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga	27
5. Energi	28
6. Hahekat Small-Sided games.....	30
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis.....	38
 BAB III METODE PENULISAN	
A. Desian penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penulisan.....	40
C. Definisi Operasional Variabel.....	41
D. Populasi dan sampel.....	41

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Kontrol Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deksripsi Data.....	46
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) Kemampuan VO ₂ Max Pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka.....	46
2. Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kemampuan VO ₂ Max pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis.....	49
1. Uji Normalitas	49
2. Pengujian Homogenitas	50
3. Pengujian Hipotesis.....	51
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR RUJUKAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Dosis Latihan <i>Small-Sided Game</i> Menurut Kelompok Usia	32
2. Populasi SSB Tan Malaka	41
3. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes	44
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan VO ₂ Max pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka	46
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan VO ₂ Max pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka	48
6. Uji Normalitas Kemampuan VO ₂ Max	49
7. Uji Homogenitas data Kemampuan VO ₂ Max	50
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Klasifikasi Daya Tahan	19
2. Lintasan tes <i>Multistage</i>	42
3. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan VO ₂ Max pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka	47
4. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>) Kemampuan VO ₂ Max pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	60
2. Data Pre Test Kemampuan Vo ₂ max Pemain SSB Tan Malaka	92
3. Data Post Test Kemampuan Vo ₂ max Pemain SSB Tan Malaka	93
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Vo ₂ max Pemain SSB Tan Malaka.....	94
5. Uji Normalitas Data Post Test Kemampuan Vo ₂ max Pemain SSB Tan Malaka.....	95
6. Analisis Data	96
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	98
8. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ..	99
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	100
10. Dokumentasi Penelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana rekreasi semata, namun olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi yang dilakukan secara individu maupun secara berkelompok. Pencapaian prestasi merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan dibidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang no 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 tentang tujuan 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, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga yang dilakukan dan dilaksanakan juga untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik di daerah, regional, nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut, seorang atlet atau olahragawan harus berlatih agar bisa mencapai prestasi maksimal. Komitmen pemerintah terhadap olahraga prestasi dituangkan dan dijelaskan dalam Undang-Undang

Sistem Keolahragaan Nasional RI No.3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 sebagai berikut:

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang mengadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi.

Pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah menginstruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan antau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk memudahkan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun ketahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknik pun semakin berkembang.

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan pemain itu

sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada komponen prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Adapun (Syafruddin, 2011:54) mengemukakan bahwa pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis, karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan dalam permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha menciptakan gol kegawang lawan.

Manusia dalam setiap detiknya membutuhkan oksigen (O_2) untuk bernafas demi kelangsungan hidupnya secara rata-rata manusia tidak dapat mempertahankan hidupnya tanpa udara selama kurang tiga menit. Kemampuan fisik atlet sepakbola memegang peranan yang sangat penting dalam program kegiatan latihan guna mencapai hasil yang maksimal. Kemampuan fisik ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan memungkinkan pemain bola untuk mencapai prestasi yang lebih baik dalam bertanding.

Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO_2 max yang tinggi sangat diprioritaskan.Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO_2 max. Tinggi rendahnya VO_2 max para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Seseorang yang memiliki VO_2 max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan *recovery* (pemulihan asal) kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO_2 max yang rendah. Sehingga kemampuan pemain untuk melakukan aktivitas berikutnya bisa lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama. Tinggi rendahnya VO_2 max seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu dari faktor

tersebut adalah organ tubuh yang pada dasarnya organ-organ tubuh tersebut sangat menunjang terhadap tingkat VO_2 max. Organ-organ tersebut seperti: paru-paru yang berfungsi untuk memasukkan oksigen dari luar ke dalam tubuh, kualitas darah (hemoglobin) yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan membawanya ke seluruh jaringan tubuh.

Untuk meningkatkan VO_2 max latihan fisik harus dilakukan, peningkatan VO_2 max sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru. Tinggi rendahnya VO_2 max para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain, dan khususnya di Kabupaten Lima Puluh Kota melalui SSB Tan Malaka.

Sekolah Sepakbola Tan Malaka FC merupakan salah satu perkumpulan olahraga sepakbola yang berdiri pada tahun 2005 akan tetapi masih minim prestasi. Oleh sebab itu untuk mencapai prestasi, Tan Malaka FC meningkatkan program latihan, sarana dan prasarana, bentuk latihan, dan peran pelatih yang dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola terutama dalam peningkatan VO_2 max para pemain SSB Tan Malaka. Dari kesalahan bentuk latihan dapat mengakibatkan kurang berprestasinya Tan Malaka FC. Jadi pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan VO_2 max.

Menurut pengamatan Bapak Multatuli selaku pelatih kepala SSB Tan Malaka dengan wawancara yang dilakukan tanggal 25 Maret tahun 2019, menurunnya prestasi SSB Tan Malaka berkemungkinan disebabkan

rendahnya unsur-unsur seperti yang diuraikan di atas. Komponen kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan. Salah satu komponen dasar sepakbola yang sering menjadi kendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kondisi fisik, khususnya $\text{VO}_2 \text{ max}$ pemain. Hal ini terlihat dari lemahnya kondisi fisik sehingga memudahkan lawan untuk menguasai pertandingan. Disamping itu pemain terlihat kelelahan membuat sering terjadinya kesalahan. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati SSB Tan Malaka di Kecamatan Gununag Omeh, Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan SSB yang melatih anak-anak berbakat di bidang sepakbola agar menjadi pemain berkualitas. SSB Tan Malaka tempat latihan berada di Lapangan Tanjuang Kampuang Potai Pandam Gadang yang berdiri pada tahun 2005. SSB ini dibawah asuhan Multatuli. Dilihat dari jumlah pemain yang di latih dari SSB Tan Malaka berjumlah 65 pemain. Peneliti melakukan observasi pada SSB Tan Malaka. Peneliti melihat dari 65 orang pemain SSB Tan Malaka 75% pemain tidak memiliki kondisi fisik yang bagus, khususnya $\text{VO}_2 \text{ max}$.

Beberapa metode telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan aerobik tim SSB Tan Malaka, akan tetapi metode latihan yang diberikan membuat para pemain kejemuhan dan peningkatan belum optimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan $\text{VO}_2 \text{ max}$ pemain

sepakbola, diantaranya latihan sirkuit training, lari 2,4 km, latihan interval, lari kontinyu dan *Small Side Game*. Agar para pemain tidak mengalami kejemuhan dan peningkatan lebih optimal, latihan harus lebih bervariasi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejemuhan adalah dengan berlatih sepakbola menggunakan bentuk latihan *Small Side Game*.

Small Side Game atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Melihat kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, maka mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul : “ **Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain SSB Tan Malaka** ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik pemain SSB Tan Malaka
2. Apakah bentuk latihan small-sided games memberikan pengaruh terhadap peningkatan VO₂ max pemain SSB Tan Malaka ?

3. Apakah sarana dan prasarana latihan yang menunjang untuk meningkatkan VO₂ Max pemain SSB Tan Malaka ?
4. Apakah status gizi mempengaruhi terhadap peningkatan VO₂ max pemain SSB Tan Malaka ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta mengingat keterbatasan kemampuan dan sumber dana serta waktu, maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap peningkatan VO₂ max pemain SSB Tan Malaka.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain SSB Tan Malaka.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Game Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain SSB Tan Malaka.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi olahraga sepakbola SSB Tan Malaka
3. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini
4. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Masyarakat umum, untuk bahan penambah ilmu pengetahuan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *Small Side Game* tidak memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan VO2Max $t_{hitung} = 1,53$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,71 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 24$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,53 < 1,71$).

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan VO2Max, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih tim sekolah sepakbola Tan Malaka, agar dapat menerapkan bentuk latihan yang lain dalam upaya meningkatkan kemampuan VO2MAKS. Karena latihan *Small Side Game* ini tidak memberikan peningkatan terhadap VO2 max pemain Sepakbola Tan Malaka
2. Bagi pemain, khususnya bagi pemain SSB untuk tidak menerapkan latihan *Small Side Game* ini dalam upaya peningkatan Vo2Max, dan menerapkan latihan yang lain yang lebih bisa meningkatkan Vo2 Max Pemain Sepakbola

DAFTAR RUJUKAN

- Abus, Emral. (2005). Buku Ajar Sepakbola. Padang. FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penulisan Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Junusul Hairy. (2009). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Arsil. (2008). Buku Ajar: *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Bafirman dan Agus, Apri. (2017). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*: Padang: FIK UNP.
- Bondarev, D. V. (2011). “Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes”. *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- FIFA. (2010). *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI
- Gifford, Clive (2012). *Keterampilan Sepak Bola*.
- Hadiana, Oman. 2019. Pengaruh *Small Side Game* Terhadap Kapasitas Aerobic (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. Ejournal. Juara:jurnal olahraga 4 (2) 2019
- Hill-Haas, S. V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). “*Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review*”. *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Komarudin. (2013). “*Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Keterampilan Pengambilan Keputusan dalam Permainan Sepakbola*” . *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2013; 60 (9): 58-62.
- Luxbacher, Joseph A. (2001).*Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.