

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :

**NOFFETRA ARYA PUTRA
NIM. 1206709**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota

Nama : Noffetra Arya Putra

NIM : 1206709/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

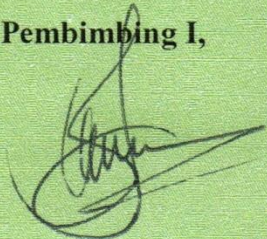
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

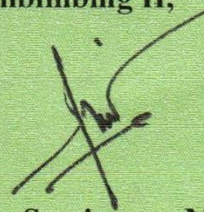
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



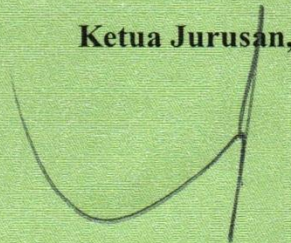
Drs. Zulman, M.Pd
NIP.19591231 198803 1 019

Pembimbing II,



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Ketua Jurusan,



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Noffetra Arya Putra
NIM : 1206709/2012

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 *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik
Pada Pemain Sepakbola Dinamika Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota**

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd
2. Sekretaris: Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Emral, M.Pd
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.
2.
3.
4.
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 tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016
Yang Menyatakan,



Noffetra Arya Putra

ABSTRAK

Noffetra Arya Putra 2016 : Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada 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 exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola Dinamika Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 63 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni sampel yang berusia 17 tahun ke atas yakni berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal daya tahan aerobik dengan *yoyo 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 $t_{hitung} = 12,019 > t_{tabel} = 2,093$.

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

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 SEPAK BOLA DINAMIKA KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN 50 KOTA"**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga 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 terimakasih 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 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga 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. Drs. Zarwan, M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Zulman, M.Pd Pembimbing I dan Drs. Suwirman, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bias dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Drs. Emral, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, 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 dan kakak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga 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, Agustus 2016

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. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Sepak Bola	10
2. Daya Tahan Aerobik	12
3. <i>Training</i> / Latihan	15
4. <i>Small Side Game</i>	21
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional.....	29

E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Instrument Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Dosis Latihan <i>Small Side Game</i>	23
2. Jumlah Populasi dalam Penelitian.....	28
3. Klasifikasi VO2 Max untuk Putra	31
4. Klasifikasi Tingkat VO2 Max Sebelum Perlakuan.....	33
5. Klasifikasi Tingkat VO2 Max Sesudah Perlakuan.....	34
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	35
7. Rangkuman Hasil (Uji t) Kelompok Latihan <i>Small Side Game</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	46
2. Data Mentah Penelitian	52
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	53
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	54
5. Pengujian Hipotesis	55
6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	57
7. Tabel Distribusi t	58
8. Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	59
9. Dokumentasi Penelitian.	60
10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	64
11. Surat Balasan Penelitian dari Persatuan Sepakbola Dinamika FC.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. 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.

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran olahraga tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Olahraga merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brazil mengalahkan Italia pada final World Cup 1994. Bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa yang menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan.

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 disyahnkannya 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 Asprov 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, 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 aerobik. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan daya tahan aerobik 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 pengeralahan 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 Guguak 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 tiga kali 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 dua 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 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 Guguk 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 aerobik pemain sepakbola Dinamika dengan tidak menghiraukan teknik dasar pakai bola pemain dengan memberikan latihan daya tahan aerobik 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. *Small-sided games* sangat populer tidak hanya di kalangan pemain sepakbola dewasa tetapi juga pada pemain muda, sebagian besar mereka telah berlatih *small-sided games* sejak usia dini.

Peneliti tidak ingin meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola Dinamika hanya dengan latihan lari saja. 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.

Semakin berkembangnya dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, 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. Metode *Small Sided Games* diharapkan memberikan pengaruh positif untuk peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola Dinamika Kabupaten 50kota.

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

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. Program latihan daya tahan aerobik 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 aerobik. 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 Aerobik Tahan 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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small side game* terhadap daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Dinamika Kabupaten 50 Kota.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih sepakbola disarankan untuk memilih bentuk latihan *small side game* guna meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain dan harus sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
2. Bagi pemain sepakbola khususnya disarankan memilih latihan *small side game* untuk membentuk dan meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik disarankan untuk memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan *small side game*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Menajemen Kebugaran*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Menajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman & Agus, Apri. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small Sided Games Coaches Guide 2008-2009*. www.deltayouthsoccer.com. Diunduh pada tanggal 8 Maret 2016.
- Emral. 2013. *Metodologi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press.
- <http://www.brianmac.demon.co.uk>. *VO2Max*. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Team Pengajar Sepak Bola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola UNP (2011). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik (2015). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang: FIK UNP.
- UU RI no 3 tahun 2005. *Keolahragaan Nasional Sistem*. Jakarta.
- Wasito, Hermawan. 1995. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utara.
- WCCYSL. (2003). <http://www.wccysl.com/U6> *Small-sided Games for 2003/2004*. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016.
- Wisesa, Ditya Adi. 2013. “Pengaruh Latihan Small Side Game 4 vs 4 dan 6 vs 6 Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Tim Sepakbola UKM UNY”(Skripsi). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.