

LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Small Sided Game SSB Hizbul Wathan Ponorogo Kelompok Usia 8-12 Tahun

No	Pertemuan Minggu Ke	Hari/Tanggal	Tempat Latihan	Intensitas Latihan	Durasi Latihan	Jenis Latihan	Deskripsi
1	I	Selasa, 23-4-2024	Lapangan Taap Sumoroto	-	-	<i>Pre Test</i>	Pengambilan data awal siswa usia 8-12 Tahun SSB <i>Hizbul Wathan</i> Ponorogo
2		Kamis, 25-4-2024	Lapangan Taap Sumoroto	50%	45 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 10 x 10 Meter.</p> <p>Bermain 4 v 2 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p> <p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 6 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
3		Minggu, 28-4-2024	Stadion Batoro Katong	50%	45 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 10 x 10 Meter.</p> <p>Bermain 4 v 2 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p>

							<p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 6 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
4	II	Selasa, 30-4-2024	Lapangan Taap Sumoroto	50%	45 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 10 x 10 Meter.</p> <p>Bermain 4 v 2 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p> <p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 6 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
5		Kamis, 2-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	60%	40 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 20 x 20 Meter.</p> <p>Bermain 6 v 3 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p> <p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p>

							<p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 5 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
6		Minggu, 5-5-2024	Stadion Batoro Katong	60%	40 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 20 x 20 Meter.</p> <p>Bermain 6 v 3 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p> <p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 5 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
7	III	Selasa, 7-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	60%	40 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 20 x 20 Meter.</p> <p>Bermain 6 v 3 dengan 3 grup.</p> <p>Bermain <i>ball possession</i> pemain bertahan selalu satu grup atau satu warna.</p> <p>Bola selalu dalam permainan, transisi menyerang ke bertahan dan sebaliknya.</p> <p>Sentuhan bebas.</p>

							Dilakukan selama 5 repetisi, 5 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.
8		Kamis, 9-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	65%	35 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 35 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p> <p>Tujuan bola dipindah di area C.</p> <p>Pemain Di area B berusaha menghalangi jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C.</p> <p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 4 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
9		Minggu, 12-5-2024	Stadion Batoro Katong	65%	35 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 35 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p> <p>Tujuan bola dipindah di area C.</p>

							<p>Pemain Di area B berusaha menghalangi jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C.</p> <p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 4 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
10	IV	Selasa, 14-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	65%	35 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 35 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p> <p>Tujuan bola dipindah di area C.</p> <p>Pemain Di area B berusaha menghalangi jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C.</p> <p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat.</p>

							<p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 4 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
11		Kamis, 16-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	70%	30 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 45 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p> <p>Tujuan bola dipindah di area C dengan Long <i>Passing</i>.</p> <p>Pemain Di area B berusaha menghalangi Jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C</p> <p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 3 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
12		Minggu, 19-5-2024	Stadion Batoro Katong	70%	30 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 45 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p>

							<p>Tujuan bola dipindah di area C dengan <i>Long Passing</i>.</p> <p>Pemain Di area B berusaha menghalangi Jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C</p> <p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 3 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
13	V	Selasa, 21-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	70%	30 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 45 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.</p> <p>Bermain 4 v 2 di area A.</p> <p>Tujuan bola dipindah di area C dengan <i>Long Passing</i>.</p> <p>Pemain Di area B berusaha menghalangi Jalannya bola.</p> <p>Pemain di area B belum boleh masuk sebelum <i>First Touch</i> pemain penerima di area C</p>

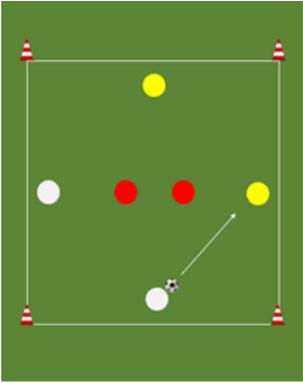
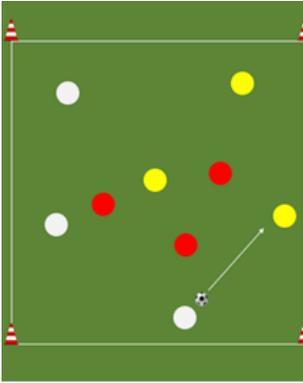
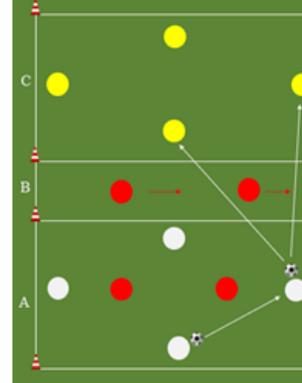
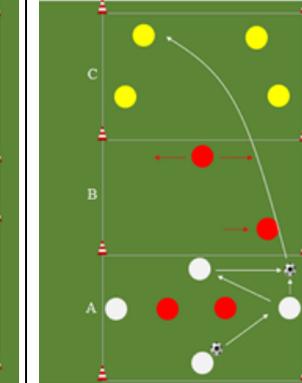
							<p>Pemain Bertahan Jika bisa rebut bola bisa langsung <i>passing</i> ke area seberang atau <i>dribbling</i> melewati garis terdekat</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 5 repetisi, 3 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
14		Kamis, 23-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	80%	20 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 47,5 x 20 meter/terbagi menjadi 5 area bermain.</p> <p>Area A : Bermain 3 v 3 + 1 N.</p> <p>Berusaha untuk masuk ke area C dengan <i>Dribling</i>.</p> <p>Area B adalah area bebas, tidak boleh direbut, lewat area B bisa masuk <i>dribble</i> ke area C atau boleh <i>passing</i>.</p> <p>Gol Poin bola di <i>Dribling</i> di Gol Area.</p> <p>Jika lawan bisa rebut bola bisa langsung bergantian untuk menyerang.</p> <p>N adalah pemain netral buat kedua tim.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 4 repetisi, 2 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>

15		Minggu, 26-5-2024	Stadion Batoro Katong	80%	20 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 47,5 x 20 meter/terbagi menjadi 5 area bermain.</p> <p>Area A : Bermain 3 v 3 + 1 N.</p> <p>Berusaha untuk masuk ke area C dengan <i>Dribling</i>.</p> <p>Area B adalah area bebas, tidak boleh direbut, lewat area B bisa masuk <i>drible</i> ke area C atau boleh <i>passing</i>.</p> <p>Gol Poin bola di <i>Dribling</i> di Gol Area.</p> <p>Jika lawan bisa rebut bola bisa langsung bergantian untuk menyerang.</p> <p>N adalah pemain netral buat kedua tim.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 4 repetisi, 2 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
16	VI	Selasa, 28-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	80%	20 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 47,5 x 20 meter/terbagi menjadi 5 area bermain.</p> <p>Area A : Bermain 3 v 3 + 1 N.</p> <p>Berusaha untuk masuk ke area C dengan <i>Dribling</i>.</p>

							<p>Area B adalah area bebas, tidak boleh direbut, lewat area B bisa masuk <i>dribble</i> ke area C atau boleh <i>passing</i>.</p> <p>Gol Poin bola di <i>Dribling</i> di Gol Area.</p> <p>Jika lawan bisa rebut bola bisa langsung bergantian untuk menyerang.</p> <p>N adalah pemain netral buat kedua tim.</p> <p>Sentuhan bebas.</p> <p>Dilakukan selama 4 repetisi, 2 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.</p>
17		Kamis, 30-5-2024	Lapangan Taap Sumoroto	80%	20 Menit	<i>Small Sided Game</i>	<p>Area bermain 47,5 x 20 meter/terbagi menjadi 5 area bermain.</p> <p>Area A : Bermain 3 v 3 + 1 N.</p> <p>Berusaha untuk masuk ke area C dengan <i>Dribling</i>.</p> <p>Area B adalah area bebas, tidak boleh direbut, lewat area B bisa masuk <i>dribble</i> ke area C atau boleh <i>passing</i>.</p> <p>Gol Poin bola di <i>Dribling</i> di Gol Area.</p> <p>Jika lawan bisa rebut bola bisa langsung bergantian untuk menyerang.</p>

							N adalah pemain netral buat kedua tim. Sentuhan bebas. Dilakukan selama 4 repetisi, 2 menit/repetisi kemudian dilanjutkan istirahat 3 menit/repetisi.
18		Selasa, 4-6-2024	Lapangan Taap Sumoroto	-	-	<i>Post Test</i>	Pengambilan data akhir siswa usia 8-12 Tahun SSB <i>Hizbul Wathan</i> Ponorogo

Contoh bentuk-bentuk latihan *small sided game*

				
Area 10 x 10 meter Bermain 4 v 2	Area 20 x 20 meter Bermain 6 v 3	Area 35 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.	Area 45 x 20 meter/terbagi menjadi 3 area bermain.	Area 47,5 x 20 meter/terbagi menjadi 5 area bermain.

		Bermain 4 v 2	Bermain 4 v 2	Bermain 3 v 3 + 1 Netral
--	--	---------------	---------------	--------------------------

Lampiran 2. Presensi kehadiran siswa

Presensi Kehadiran Siswa Sekolah Sebak Bola Hizbul Wathan Ponorogo Usia 8-12 Tahun

No.	Nama	Kehadiran							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Rifaiz Athar	Rf	Rf	Rf	Rf	Rf	Rf	Rf	Rf
2	Alvano Berlin	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab
3	Ahmad Ghaziy	Ah	Ah	Ah	Ah	Ah	Ah	Ah	Ah
4	Rahardian	Rah	Rah	Rah	Rah	i	Rah	Rah	Rah
5	Firman Arsyid	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa
6	Galang Rizzi	Gr	Gr	Gr	Gr	Gr	Gr	Gr	Gr
7	Fattan Edgardatama	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa	Fa
8	M. Zidni Rizky Rifaat	Mz	Mz	Mz	Mz	Mz	i	Mz	Mz
9	Daffa Arya	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
10	Samudro Banyu Biru	Sa	Sa	Sa	Sa	Sa	Sa	Sa	Sa
11	Al Fathir Bima	Al	Al	Al	Al	Al	Al	Al	Al
12	Sakha Prayata	Sp	Sp	Sp	Sp	Sp	Sp	Sp	Sp
13	M. Ashraf Zulfian	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma

14	M. Firdaus Al Hafiy	MHF							
15	Faishal Satria	FSA							
16	Alexi Aaron	AA							
17	M. Habib Ismail	JHI							
18	Fathan Satya	FS	ZS						
19	Ahmad Faiq	AF	AFMA						
20	Alfarezel Zaydaan	AZ							
21	M. Darwisy Faliyu	DF							
22	M. Silva Resandria	RS							
23	Damar Abdillah	DA							
24	Obi Fauzan	OF							
25	Alvaro Khafi	AK							
26	Maulana Yusuf	MY							
27	M. Rayhan Ikrom	RI							
28	M. Rayyan Ikrom	RY							

Presensi Kehadiran Siswa Sekolah Sebak Bola Hizbul Wathan Ponorogo Usia 8-12 Tahun

No.	Nama	Kehadiran							
		9	10	11	12	13	14	15	16
1	Rifaiz Athar	had	had	had	had	had	had	had	had
2	Alvano Berlin	had	had	had	had	had	had	had	had
3	Ahmad Ghaziy	i	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
4	Rahardian	had.	had.	had.	had.	had.	i	had.	had.
5	Firman Arsyid	had	had	had	had	had	had	had	had
6	Galang Rizxi	had	had	had	had	had	had	had	had
7	Fattan Edgardatama	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi
8	M. Zidni Rizky Rifaat	had	had	had	had	had	had	had	had
9	Daffa Arya	had	had	had	had	had	had	had	had
10	Samudro Banyu Biru	had	had	had	had	had	had	had	had
11	Al Fathir Bima	Bima	Bima	Bima	Bima	Bima	Bima	Bima	Bima
12	Sakha Prayata	i	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
13	M. Ashraf Zulfian	had	had	had	had	had	had	had	had

14	M. Firdaus Al Hafiy	<i>M. Firdaus Al Hafiy</i>						
15	Faishal Satria	<i>Faishal Satria</i>						
16	Alexi Aaron	<i>Alexi Aaron</i>						
17	M. Habib Ismail	<i>M. Habib Ismail</i>						
18	Fathan Satya	<i>Fathan Satya</i>						
19	Ahmad Faiq	<i>Ahmad Faiq</i>						
20	Alfarezel Zaydaan	<i>Alfarezel Zaydaan</i>						
21	M. Darwisy Falihu	<i>M. Darwisy Falihu</i>						
22	M. Silva Resandria	<i>M. Silva Resandria</i>						
23	Damar Abdillah	<i>Damar Abdillah</i>						
24	Obi Fauzan	<i>Obi Fauzan</i>						
25	Alvaro Khafi	<i>Alvaro Khafi</i>						
26	Maulana Yusuf	<i>Maulana Yusuf</i>						
27	M. Rayhan Ikrom	<i>M. Rayhan Ikrom</i>						
28	M. Rayyan Ikrom	<i>M. Rayyan Ikrom</i>						

Lampiran 3. Hasil Pre Test VO₂max Siswa SSB Hizbul Wathan Ponorogo
Kelompok Usia 8-12 Tahun

Hasil Pre Test

No.	Nama	Usia (Tahun)	Tingkat (Level)	Balikan	Nilai Vo2max
1	Rifaiz Athar	12 Tahun	5	3	30.6
2	Alvano Berlin	12 Tahun	4	6	28.4
3	Ahmad Ghaziy	12 Tahun	8	4	41.2
4	Rahardian	12 Tahun	6	1	33.3
5	Firman Arsyid	12 Tahun	6	6	35.1
6	Galang Rizxi	12 Tahun	6	9	36.2
7	Fattan Edgardatama	12 Tahun	4	7	28.8
8	M. Zidni Rizky Rifaat	12 Tahun	7	9	39.5
9	Daffa Arya	12 Tahun	7	3	37.5
10	Samudro Banyu Biru	12 Tahun	6	3	34.0
11	Al Fathir Bima	12 Tahun	6	4	34.4
12	Sakha Prayata	12 Tahun	6	10	36.6
13	M. Ashraf Zulfian	12 Tahun	7	1	36.8
14	M. Firdaus Al Hafiy	12 Tahun	7	7	38.8
15	Faishal Satria	11 Tahun	5	9	32.9
16	Alexi Aaron	11 Tahun	6	8	35.8
17	M. Habib Ismail	11 Tahun	4	9	29.6
18	Fathan Satya	11 Tahun	5	9	32.9
19	Ahmad Faiq	11 Tahun	6	8	35.8
20	Alfarezel Zaydaan	11 Tahun	7	1	36.8
21	M. Darwisy Falihu	11 Tahun	5	5	31.4
22	M. Silva Resandria	11 Tahun	5	3	30.6
23	Damar Abdillah	11 Tahun	6	1	33.3
24	Obi Fauzan	10 Tahun	5	1	29.9
25	Alvaro Khafi	10 Tahun	2	6	21.8
26	Maulana Yusuf	10 Tahun	5	1	29.9

27	M. Rayhan Ikrom	10 Tahun	4	7	28.8
28	M. Rayyan Ikrom	10 Tahun	4	8	29.2

Lampiran 4. Hasil Post Test VO₂max Siswa SSB Hizbul Wathan Ponorogo
Kelompok Usia 8-12 Tahun

Hasil Post Test

No.	Nama	Usia (Tahun)	Tingkat (Level)	Balikan	Nilai Vo2max
1	Rifaiz Athar	12 Tahun	6	2	33.7
2	Alvano Berlin	12 Tahun	5	3	30.6
3	Ahmad Ghaziy	12 Tahun	9	10	46.5
4	Rahardian	12 Tahun	6	1	33.3
5	Firman Arsyid	12 Tahun	6	9	36.2
6	Galang Rizxi	12 Tahun	7	10	39.9
7	Fattan Edgardatama	12 Tahun	5	3	30.6
8	M. Zidni Rizky Rifaat	12 Tahun	9	8	45.9
9	Daffa Arya	12 Tahun	8	6	41.9
10	Samudro Banyu Biru	12 Tahun	6	7	35.5
11	Al Fathir Bima	12 Tahun	7	1	36.8
12	Sakha Prayata	12 Tahun	8	2	40.5
13	M. Ashraf Zulfian	12 Tahun	8	3	40.9
14	M. Firdaus Al Hafiy	12 Tahun	8	11	43.5
15	Faishal Satria	11 Tahun	6	5	34.8
16	Alexi Aaron	11 Tahun	7	4	37.8
17	M. Habib Ismail	11 Tahun	4	9	29.6
18	Fathan Satya	11 Tahun	6	2	33.7
19	Ahmad Faiq	11 Tahun	7	9	39.5
20	Alfarezel Zaydaan	11 Tahun	8	5	41.5
21	M. Darwisy Falihu	11 Tahun	6	6	36.1
22	M. Silva Resandria	11 Tahun	5	9	32.9
23	Damar Abdillah	11 Tahun	6	7	35.5
24	Obi Fauzan	10 Tahun	5	5	31.4
25	Alvaro Khafi	10 Tahun	3	2	23.4
26	Maulana Yusuf	10 Tahun	6	1	33.3

27	M. Rayhan Ikrom	10 Tahun	4	9	29.6
28	M. Rayyan Ikrom	10 Tahun	5	1	29.9

Lampiran 5. Deskripsi Data Hasil VO₂max

Deskripsi Statistik Data *Pre Test VO₂max*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil Pre Test VO ₂ max	28	21.80	41.20	33.2107	4.21042
Valid N (listwise)	28				

Deskripsi Statistik Data *Post Test VO₂max*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil Post Test VO ₂ max	28	23.40	46.50	35.8857	5.43968
Valid N (listwise)	28				

Deskripsi Statistik Data Selisih Nilai *VO₂max Pre Test dan Post Test*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
nilai	28	.0	6.4	2.675	1.6834
Valid N (listwise)	28				

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas Pre Test dan Post Test

Case Processing Summary

Jenis Test	Valid		Cases Missing		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
Hasil Test VO2max	Pre Test VO2max	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%
	Post Test VO2max	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%

Descriptives

Jenis Test		Statistic	Std. Error		
Hasil Test VO2max	Pre Test VO2max	Mean	33.2107	.79570	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.5781	
			Upper Bound	34.8433	
		5% Trimmed Mean	33.3230		
		Median	33.3000		
		Variance	17.728		
		Std. Deviation	4.21042		
		Minimum	21.80		
		Maximum	41.20		
		Range	19.40		
		Interquartile Range	6.60		
		Skewness	-.417	.441	
		Kurtosis	.555	.858	
			Post Test VO2max	Mean	35.8857
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			33.7764	
	Upper Bound			37.9950	
5% Trimmed Mean	35.9008				
Median	35.5000				
Variance	29.590				
Std. Deviation	5.43968				
Minimum	23.40				
Maximum	46.50				
Range	23.10				
Interquartile Range	8.58				
Skewness	.063			.441	
Kurtosis	-.150			.858	

Tests of Normality

Jenis Test	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Test VO2max	Pre Test VO2max	.091	28	.200*	.967	28	.514
	Post Test VO2max	.088	28	.200*	.978	28	.812

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test VO2max	Based on Mean	1.608	1	54	.210
	Based on Median	1.497	1	54	.226
	Based on Median and with adjusted df	1.497	1	50.351	.227
	Based on trimmed mean	1.624	1	54	.208

Hasil Test VO2max

Stem-and-Leaf Plots

Hasil Test VO2max Stem-and-Leaf Plot for
JenisTest= Pre Test VO2max

```

Frequency  Stem & Leaf
          1,00    2 . 1
          7,00    2 . 8889999
          9,00    3 . 001223344
         10,00    3 . 5556666789
          1,00    4 . 1
    
```

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)

Hasil Test VO2max Stem-and-Leaf Plot for
JenisTest= Post Test VO2max

```

Frequency  Stem & Leaf
          1,00    2 . 3
          3,00    2 . 999
          9,00    3 . 001233334
          8,00    3 . 55666799
          5,00    4 . 00113
          2,00    4 . 56
    
```

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)

Lampiran 8. Hasil Uji Observasi Berpasangan (Paired t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Post Test VO2max	35.8857	28	5.43968	1.02800
	Hasil Pre Test VO2max	33.2107	28	4.21042	.79570

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Hasil Post Test VO2max & Hasil Pre Test VO2max	28	.971	<,001	<,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Hasil Post Test VO2max - Hasil Pre Test VO2max	2.67500	1.68339	.31813	2.02225	3.32775	8.408	27	<,001	<,001

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Pair 1	Hasil Post Test VO2max - Hasil Pre Test VO2max	Cohen's d	1.68339	1.589	1.021	2.144
		Hedges' correction	1.73203	1.544	.993	2.083

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



Nomor : 054/N/FIKS/UNIPMA/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian Skripsi

Kepada Yth. : Ketua PS Hizbul Wathan Ponorogo
Jl. Jawa No. 38 Mangkujayan Ponorogo
Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur

Dengan Hormat,

Dengan ini kami menerangkan bahwa:

Nama : Eka Nur Alfahrozi Putra
NIM : 2004102002

Adalah mahasiswa Universitas PGRI Madiun

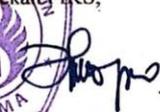
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan ijin penelitian penyusunan skripsi yang berjudul:

"Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO2Max Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Ponorogo"

Adapun hal-hal atau persyaratan yang diperlukan berkaitan dengan permohonan data diatas, supaya disampaikan kepada yang bersangkutan.

Demikian surat permohonan ini kami buat atas perhatian dan bantuan yang diberikan diucapkan terima kasih.

Madiun, 30 April 2024
Dekan FIKS,

Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd
NIDN. 0727116903

Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian



PERSATUAN SEPAK BOLA / SSB " HIZBUL WATHAN PONOROGO "

Jalan Jawa Nomor 38, Kelurahan Mangkujayan Ponorogo Telp. (0352)481680

SURAT KETERANGAN

Nomor : 06/ PS/SSB HW/05-2024

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini ketua Persatuan Sepak Bola Hizbul Wathan Ponorogo menerangkan bahwa

Nama : Eka Nur Alfahrozi Putra

NIM : 2004102002

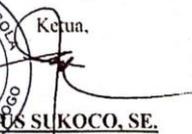
Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Telah selesai melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO2Max Siswa Sepakbola Usia 8-12 tahun Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Ponorogo**".

Demikian surat ini dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 25 Mei 2024

Ketua,

AGUS SUKOCO, SE.



Contact person: Agus Sukoco 082 331 161 166, Sugeng Riadi 081 335 983 981

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Dokumentasi Koordinasi Izin Penelitian



Gambar 2. Dokumentasi Foto Bersama



Gambar 3. Dokumentasi Stretching Sebelum Treatment



Gambar 4. Dokumentasi Breafing Sebelum Treatment



Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan Pre Test



Gambar 6. Dokumentasi Treatment Small Sided Game 4v2 1 Area



Gambar 7. Dokumentasi Treatment Small Sided Game 6v3 1 Area



Gambar 8. Dokumentasi Treatment Small Sided Game 4v2 3 Area



Gambar 9. Dokumentasi Treatment Small Sided Game 4v2 3 Area



Gambar 10. Dokumentasi Treatment Small Sided Game 3v3 + 1 Netral



Gambar 11. Dokumentasi Pelaksanaan Post Test

Lampiran 12. Hasil Pengecekan Skripsi

cek Skripsi_Eka_Nur (1).doc

ORIGINALITY REPORT

28%	27%	9%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	8%
2	anyflip.com Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
4	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	1%
5	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
6	core.ac.uk Internet Source	1%
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
8	docplayer.info Internet Source	1%
9	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%

Lampiran 13. Lembar Validasi Sumber Pustaka Penulisan Skripsi

VALIDASI SUMBER PUSTAKA PENULISAN SKRIPSI

Nama : Eka Nur Alfahrozi Putra
 NIM : 2004102002
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sians
 Dosen Pembimbing : 1. Drs. Lukas Susanto, M. Kes
 2. Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or
 Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap
 Peningkatan *VO₂max* Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun
 Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo

No.	Sumber Pustaka	Halaman		Hasil Validasi	
		Pustaka	Skripsi	Sesuai	Tidak Sesuai
1	Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola. <i>Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan</i> , 5(01), 56. https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.414	60	44	√	
2	Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. <i>Jurnal Keolahragaan</i> , 7(2), 182–191. https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039	185	3	√	

3	Bahtra, R. (2022). <i>Buku Ajar Permainan Sepakbola</i> (Issue 156).	53	7	√	
4	Bayu, I. M. A. (2017). Profil Tingkat VO2 MAX Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Palembang Muda. <i>Wahana Didaktika, Jurnal Ilmu Kependidikan</i> , 15(3), 103–112. Univpgri palembang.ac.id/e_jurnal/index.php/didaktika/article/view/1437	106	2	√	
5	Capah, D. A., & Nusri, A. (2022). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Perfect Unimed Tahun 2018. <i>Jurnal Kesehatan Dan Olahraga</i> , 5(2), 57. https://doi.org/10.24114/ko.v5i2.31816	4, 11	13, 21	√	
6	Hadiana, O; Muhtarom, D; Nurdiansyah, D. (2019). Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. <i>JUARA : Jurnal Olahraga</i> , 4(2).	242, 238	4, 21	√	
7	Istiawan, V. B. (2023). <i>Manajemen Sekolah Sepak Bola Angkatan Muda Seyegan</i> .	3	19	√	

8	Kemenpora, RI. (2023). Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI.	27	29, 30	√	
9	Kurniawan, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO ₂ max Siswa SSB Baturetno Kelompok Usia 10–13 Tahun. In <i>Analytical Biochemistry</i> (Vol. 11, Issue 1).	22, 25, 31, 35	12, 14, 19, 22	√	
10	M Al Ghani, Aspar, M., & Yulianingsih, I. (2022). Penerapan Metode Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. <i>Jurnal Penjaskesrek</i> , 9(2), 47–56. https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1933	49	15	√	
11	Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. <i>3(2019)</i> , 220–233.	220	1	√	
12	Mori Saputra, D. I. (2019). Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando dan Metode	140	9	√	

	Latihan Gaya Eksplorasi Terhadap Keterampilan Dasar Bermain sepak bola SSB BINHAR Kerinci. Jurnal Muara Olahraga, 1(2), 138–145. https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.145				
13	Mustofa, H. M., & Wahyu Wibowo. (2023). Profil Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST), 2(2), 162–169. https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5614	164	16	√	
14	Novitasari, D. M. (2022). Tingkat kondisi fisik atlet bola voli pantai pelatnas.	22	11	√	
15	Priambodho, A., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. JUARA : Jurnal Olahraga, 5(1), 126. https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.938	112	44	√	
16	Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 65–72. https://doi.org/10.24036/jpo142019	66	11	√	

17	Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka. 2018, 482–492.	482	1	√	
18	Sugiyono. (2013a). <i>Cara Mudah Menyusun: SKRIPSI, TESIS, dan DISERTASI</i> .	62, 63, 73	27, 30	√	
19	Sugiyono. (2013b). <i>Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D</i>	74	26	√	
20	Supriady, A. (2020). Pengaruh small sided games terhadap peningkatan vo2max. <i>Jpoe</i> , 2(2), 172–184. https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.56	175, 182	2, 44	√	
21	Vandika, F. A., & Syafi'i, I. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola U-16 Di Sekolah Sepakbola Pogres Kabupaten Pacitan. <i>Jurnal Prestasi Olahrag</i> , 5(6), 114–119.	118, 114, 115	4, 8, 20	√	
22	Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat Kabupaten Bogor. <i>Prosiding Seminar Nasional</i> , 2020, 106–112.	107	9	√	

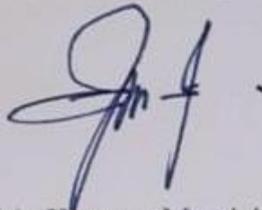
	http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0A http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097				
--	--	--	--	--	--

Catatan Dosen Pembimbing

Layak / ~~Tidak Layak~~ untuk diuji (coret yang tidak perlu)

Madiun, Juli 2024

Dosen Pembimbing II,



Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or

NIDN. 0719128603

Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi


SIM Akademik
 Universitas PGRI Madiun

[Bantuan](#) | [Menu](#) | [EKA NUR ALFAHROZI PUTRA](#)

Portal ▾ Perkuliahan ▾ Pengajuan ▾

Bimbingan Skripsi

Daftar Bimbingan Skripsi Mahasiswa

[← Kembali ke Daftar](#)
[+ Tambah Data](#)

Data Skripsi	NIM 2004102002 Program Studi Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan Tgl. Mulai 11 Juni 2024	Nama Mahasiswa EKA NUR ALFAHROZI PUTRA SKS Lulus 142 SKS Judul Skripsi PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX SISWA SEPAKBOLA USIA 8 - 12 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA HIZBUL WATHAN PONOROGO
--------------	---	---

No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Valid	Aksi
1	18 Maret 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Bab I-III	✓	✓	✎
2	22 Maret 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Revisi Bab I	✓	✓	✎
3	27 Maret 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Revisi Bab II dan Bab III	✓	✓	✎
4	1 April 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Bab I	✓	✓	✎
5	3 April 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Bab II	✓	✓	✎
6	5 April 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Bab III	✓	✓	✎
7	19 April 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Bab III	✓	✓	✎
8	11 Juni 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Bab IV	✓	✓	✎
9	13 Juni 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Revisi Bab IV	✓	✓	✎
10	14 Juni 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Bab IV	✓	✓	✎
11	19 Juni 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Bab V	✓	✓	✎
12	27 Juni 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Bab V	✓	✓	✎
13	2 Juli 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Skripsi			✎
14	5 Juli 2024	Drs. LUKAS SUSANTO, M.Kes	Bimbingan Skripsi	✓	✓	✎
15	9 Juli 2024	TITIN KUNTUM MANDALAWATI, M.Or	Bimbingan Skripsi			✎

Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

Riwayat Hidup



Penulis skripsi ini bernama lengkap Eka Nur Alfahrozi Puta atau akrab dipanggil Rozi merupakan anak pertama dari Bapak Bashori dan Ibu Siti Mu'awanah. Lahir di Kediri, 17 Desember 2000. Penulis menempuh pendidikan SD pada tahun 2007 sampai dengan 2013 di MI Ma'arif Gupolo. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan SMP pada tahun 2013 sampai dengan 2016 di SMP Ma'arif 1 Ponorogo. Selanjutnya penulis pada tahun 2016 sampai dengan 2019 melanjutkan pendidikan di SMA Kusumanagara Surabaya.

Pada tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Semasa menjadi mahasiswa aktif dalam organisasi, pada periode tahun 2022–2023 penulis menjadi wakil ketua Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Kemudian pada tahun 2023-2024 penulis menjadi ketua Himpunan Program Studi Ilmu Keolahragaan selama satu periode. Selain itu penulis juga pernah lolos mengikuti program MBKM Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022 di Universitas Negeri Medan dan Kampus Mengajar 6 Tahun 2023 di SMP Negeri 2 Kebonsari.