

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PENINGKATAN *VO₂Max*
SISWA SEPAKBOLA USIA 8-12 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA *HIZBUL WATHAN*
PONOROGO**

SKRIPSI



**Oleh:
EKA NUR ALFAHROZI PUTRA
NIM. 2004102002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

HALAMAN JUDUL
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP
PENINGKATAN *VO₂Max* SISWA SEPAKBOLA USIA 8-12 TAHUN
SEKOLAH SEPAK BOLA *HIZBUL WATHAN* PONOROGO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Program Studi Ilmu
Keolahragaan

Oleh:

EKA NUR ALFAHROZI PUTRA
NIM. 2004102002

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN

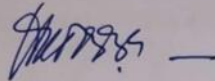
Juli 2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Eka Nur Alfahrozi Putra telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 9 Juli 2024

Pembimbing I,



Dr. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Madiun, 2 Juli 2023

Pembimbing II,

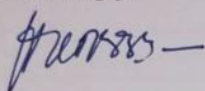


Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Eka Nur Alfahrozi Putra telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Kamis tanggal 18 Juli 2024.

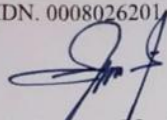
Panitia Penguji,



Ketua

Drs. Lukas Susanto, M.Kes

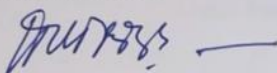
NIDN. 0008026201



Sekretaris

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

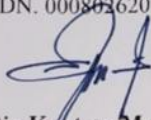
NIDN. 0719128603



Anggota

Drs. Lukas Susanto, M.Kes

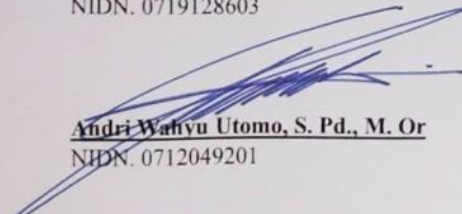
NIDN. 0008026201



Anggota

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

NIDN. 0719128603



Anggota

Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or

NIDN. 0712049201

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Dr. drh. Cicillia Novi Primiani, M.Pd

NIDN. 0727116903

Mengesahkan,
Kapradikan Olahraga



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

NIDN. 0719128603

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Nur Alfahrozi Putra

NIM : 2004102002

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO_{2max} Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Eka Nur Alfahrozi Putra
NIM. 2004102002

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat, serta hidayahnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri yang telah bersemangat untuk senantiasa mengerjakan skripsi.
2. Dosen pembimbing Bapak Drs. Lukas Susanto, M.Kes dan Ibu Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan semangat dan bimbingan sampai terselesainya skripsi ini.
3. Kepada kedua orang tua, Bapak Bashori dan Ibu Siti Mu'awanah serta adik M. Faris Dwi Putra tercinta yang selalu mendo'akan, mendukung, dan memberikan semangat yang tak ternilai.
4. Teman-teman IKOR 2020 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terima kasih untuk perkuliahan selama ini dan kebersamaan kalian.
5. Kepada Sersannita Ayu Mayangsari, S.Pd yang selalu memberi motivasi, dukungan serta waktunya.
6. Serta untuk orang-orang terdekat yang telah memberikan motivasi serta masukan yang diberikan selama ini.

MOTTO

“Manfaatkan kesempatan yang ada dengan sebaik mungkin, karena kesempatan terkadang tidak datang dua kali dan kesempatan hanya untuk yang berani mencobanya.”

“Teruslah melangkah selama itu di jalan yang baik, meski terkadang kebaikan tidak selalu dihargai.”

“La haula wala quwwata illa billahil aliyil adzim”

Tiada daya dan Upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO_2max Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan Ponorogo*”** dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa petunjuk kebenaran hingga dinantikan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar. Dengan penuh keikhlasan dan kerendahan dalam hati, peneliti haturkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun
3. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi

4. Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi
5. Segenap Dosen beserta Staff Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, tak terkecuali Dosen beserta Staff Program Studi Ilmu Keolahragaan
6. Agus Sukoco, S.E selaku Ketua PS/SSB Hizbul Wathan Ponorogo serta tak terkecuali seluruh pengurus, pelatih, wali murid SSB Hizbul Wathan Ponorogo.
7. Kedua orang tuaku serta adik tercinta yang yang selalu mendoakan, memotivasi, serta mendukung penulis dalam segala hal.
8. Seluruh teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2020.
9. Serta seluruh pihak yang telah memotivasi dalam penyusunan skripsi dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, penulisan, dan bahasan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan khususnya bagi peneliti sendiri.

Madiun, 1 Juli 2024

Eka Nur Alfahrozi Putra
NIM. 2004102002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA ILMIAH	iv
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II <u>KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN</u>	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Definisi Sepakbola.....	8
2. Pengertian Latihan	9
3. Latihan Kondisi Fisik Dalam Sepakbola	11
4. Pengertian Daya Tahan Aerobik (<i>VO_{2max}</i>)	17
5. Sekolah Sepakbola (SSB).....	20
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	21

C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Desain/Jenis Penelitian	26
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan uji	27
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data	34
1. Data <i>PreTest VO₂max</i>	34
2. Data <i>Post Test VO₂max</i>	35
3. Data Selisih Skor <i>VO₂max Pre Test Dan Post Test</i>	37
B. Hasil Pengujian Hipotesis	39
1. Hasil Uji Normalitas	39
2. Hasil Uji Homogenitas.....	40
3. Hasil Uji Hipotesis Statistik (Uji t).....	40
C. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Dosis Latihan Small Sided Game Menurut Kelompok Usia.....	16
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Data Pre Test VO ₂ max.....	34
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Pre Test VO ₂ max Siswa SSB HW Ponorogo Usia 8-12 Tahun	35
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Data Post Test VO ₂ max	36
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Post Test VO ₂ max Siswa SSB HW Usia 8-12 Tahun ..	36
Tabel 4. 5 Deskripsi Statistik Data Selisih Skor VO ₂ max Pre Test Dan Post Test	37
Tabel 4. 6 Data Selisih Nilai VO ₂ max Pre Test Dan Post Test.....	37
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Pre Test dan Post Test.....	39
Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas	40
Tabel 4. 9 Hasil Uji Observasi Berpasangan (Paired t-test).....	41
Tabel 4. 10 Presentase Peningkatan.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3. 1 Arena Tes Pacer	30
Gambar 3. 2 Lembar Penilaian Tes Pacer.....	32
Gambar 4. 1 Diagram Data Pre Test $VO_2\max$	35
Gambar 4. 2 Diagram Data Post Test $VO_2\max$	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Small Sided Game SSB Hizbul Wathan Ponorogo Kelompok Usia 8-12 Tahun	50
Lampiran 2. Presensi kehadiran siswa.....	61
Lampiran 3. Hasil Pre Test VO ₂ max Siswa SSB Hizbul Wathan Ponorogo Kelompok Usia 8-12 Tahun	65
Lampiran 4. Hasil Post Test VO ₂ max Siswa SSB Hizbul Wathan Ponorogo Kelompok Usia 8-12 Tahun	67
Lampiran 5. Deskripsi Data Hasil VO ₂ max	69
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas Pre Test dan Post Test	70
Lampiran 7. Hasil Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 8. Hasil Uji Observasi Berpasangan (Paired t-test)	72
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 12. Hasil Pengecekan Skripsi.....	81
Lampiran 13. Lembar Validasi Sumber Pustaka Penulisan Skripsi.....	82
Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi	88
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	89