

## ABSTRAK

Eka Nur Alfahrozi Putra. 2024. Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan  $VO_2max$  Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Drs. Lukas Susanto, M. Kes. dan Titin Kuntun Mandalawati, S. Pd., M. Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan  $VO_2max$  siswa Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo usia 8-12 tahun. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pre test Post test Design* yaitu suatu bentuk desain yang diawali dengan *pre test* sebelum diberikan perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes  $VO_2max$  dengan menggunakan *Pacer test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas, serta uji hipotesis dengan uji-t. Hasil Penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada program Latihan *small sided game* terhadap peningkatan  $VO_2max$  siswa Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo usia 8-12 tahun Ponorogo yang dibuktikan pada hasil tes perbedaan rata-rata sebesar 2,675 lebih banyak setelah diberikan latihan. Besarnya persentase peningkatan  $VO_2max$  siswa Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo usia 8-12 tahun meningkat sebesar 8,1 % setelah diberikan treatment dengan program latihan *small sided game*. Begitupun  $t_{hitung}$  sebesar  $8,408 > 2,048$  ( $t_{tabel}$ ) dan diperoleh nilai  $p < 0,001$ , hal ini memperlihatkan bahwa uji ini sangat signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada program latihan *small sided game* terhadap peningkatan  $VO_2max$  siswa Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo usia 8-12 tahun.

**Kata Kunci:** Latihan *Small Sided Game*,  $VO_2max$ , Sekolah Sepak Bola

## **ABSTRACT**

*Eka Nur Alfahrozi Putra. 2024. The Effect of Small Sided Game Training on the Increase of VO<sub>2</sub>max in Football Students Aged 8-12 Years at Hizbul Wathan Ponorogo Football School. Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Health Sciences and Sciences, University of PGRI Madiun. Supervisor: Drs. Lukas Susanto, M. Kes. and Titin Kuntun Mandalawati, S. Pd., M. Or.*

*The purpose of this study is to determine the effect of small sided game training on the increase in VO<sub>2</sub>max of Hizbul Wathan Ponorogo Football School students aged 8-12 years. The research uses an experimental method with the One Group Pre test Post test Design design, which is a form of design that begins with a pre test before being given treatment so that the results of the treatment can be known more accurately because it can compare the situation before and after being treated. The data collection technique used is the VO<sub>2</sub>max test using the Pacer test. The data analysis techniques used in this study are prerequisite tests with normality tests and homogeneity tests, as well as hypothesis tests with t-tests. The results of this study are that there is an influence on the small sided game training program on the increase in VO<sub>2</sub>max of Hizbul Wathan Ponorogo Football School students aged 8-12 years Ponorogo which is evidenced by the average difference test results of 2.675 more after being given training. The percentage increase in VO<sub>2</sub>max of Hizbul Wathan Ponorogo Football School students aged 8-12 years increased by 8.1% after being given treatment with a small sided game training program. Likewise, the calculation of  $8.408 > 2.048$  (ttable) and obtained a p value of  $<0.001$ , this shows that this test is very significant. This shows that there is an influence on the small sided game training program on the increase in VO<sub>2</sub>max of Hizbul Wathan Ponorogo Football School students aged 8-12 years.*

**Keywords:** *Small Sided Game Training, VO<sub>2</sub>max, Football School*