

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Definisi Sepakbola

Sepak bola merupakan suatu permainan olahraga menakjubkan di dunia. Untuk sukses dalam sepak bola, seorang pemain harus memiliki berbagai hal baik diluar maupun didalam. Faktor penting bagi seorang pemain yakni keterampilan teknik, keterampilan taktik, fisik, dan juga kemampuan psikologis. Sepak bola adalah olahraga yang penuh dengan gerakan dan sangat kompetitif.

Dalam sebuah pertandingan sepak bola, para pemain mempraktikkan beragam tindakan, dengan maupun tanpa bola. Tindakan ini berjalan dengan selang waktu cukup lama sekitar 2x45 menit atau (90 menit). beberapa kondisi tertentu memerlukan pemenang juga akan ada penambahan waktu bermain sebanyak 2x15 menit. Sepak bola adalah olahraga yang sangat kompetitif dan banyak persaingan yang sangat ketat.

Menurut (Bahtra, 2022) Sepak bola adalah suatu olahraga yang dipraktikkan dengan gerakan dominan menendang, tujuannya adalah untuk melindungi gawang agar tidak kebobolan bola, menendang bola kearah gawang lawan. Sepak bola yakni permainan olahraga dipraktikkan oleh dua tim didalamnya berjumlah 11 pemain, dan ada

beberapa sebagai pemain cadangan atau pengganti, bersaing bertujuan memperoleh banyak skor gol kearah lawan. Sepak bola merupakan olahraga beregu dan diantaranya ada salah satu yang menjadi penjaga gawang.

Sepak bola merupakan satu satunya olahraga populer di seluruh penjuru dunia. Dimulai anak-anak hingga yang dewasa, mayoritas dari pelosok daerah hingga kota besar bermain sepak bola. Sepak bola pada awalnya hanya sekedar olahraga hobi, namun lambat laun sepak bola berkembang menjadi olah raga yang dapat menghasilkan uang, yaitu sepak bola menjadi pekerjaan.

Menurut (Vandika & Syafi'i, 2022) Siswa muda harus memiliki keterampilan sepak bola. Alasannya, pemain sepak bola wajib berhasil memperlihatkan kemampuan permainan sepak bola mereka dan mengaplikasikan kemampuannya, bermula dari kemampuan dasar hingga kemampuan permainan yang lebih menyeluruh dan lengkap. untuk mengurangi permasalahan saat bermain sepak bola atau pertandingan sebenarnya. Berdasarkan penjelasan di atas, tujuannya adalah untuk menendang bola dan memenangkan pertandingan.

2. Pengertian Latihan

Latihan adalah bentuk olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan peningkatan beban secara bertahap dan konsisten sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan

fungsi fisik dan mental. Menurut (Wardoyo et al., 2020) latihan ialah langkah keharusan yang dijalankan secara teratur untuk merangsang tubuh secara keseluruhan, beban atau intensitasnya meningkat setiap hari.

Menurut (Mori Saputra, 2019) Latihan adalah proses mengubah atau menerapkan materi latihan, seperti keterampilan gerak, melalui pelaksanaan berulang atau berbagai jenis instruksi. Proses ini dimulai pada tingkat perolehan/penemuan keterampilan motorik, tingkat kehalusan, pemantapan, dan tingkat penerapan dalam berbagai cara. Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan olahraga, meliputi penerapan materi, teori, latihan, metode dan kaidah agar tujuan dapat tercapai pada waktu yang tepat. Latihan ialah usaha seseorang untuk memperbaiki tubuh dan fungsinya sehingga mereka dapat mencapai prestasi dan prestasi olahraga yang optimal. Tujuan pelatihan adalah untuk mencapai kinerja terbaik, namun melakukan pelatihan tidaklah sederhana dan mudah. Program pelatihan yang diberikan oleh pelatih sangat penting bagi kualitas pelatihan di setiap industri.

Untuk mencapai performa terbaik, tidak hanya latihan fisik, tetapi juga latihan teknik, taktik, dan mental sangat penting. Olahraga merupakan suatu kegiatan sistematis untuk meningkatkan kinerja dan

daya tahan fisik, yang tujuan akhirnya adalah meningkatkan kinerja dan daya tahan fisik. Lebih lanjut, Selain itu, dapat digunakan sebagai kondisi pembelajaran yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan atau kinerja yang kompleks. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Jenis latihan yang dipilih juga akan sangat penting untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan.

3. Latihan Kondisi Fisik Dalam Sepakbola

Dalam hampir semua olahraga, kondisi fisik sangat penting. Untuk bermain sepak bola, seseorang harus tetap dalam kondisi fisik yang baik. Untuk mengembangkan keterampilan sepak bola. Dalam sepak bola, pelatihan fisik dapat dipastikan dengan memasukkan elemen-elemen yang diperlukan ke dalam format permainan. Pengondisian fisik merupakan landasan latihan dalam permainan sepak bola yang tercermin dari sangat kompleksnya gerak-gerik permainan di lapangan.

Latihan pengkondisian fisik dalam pelaksanaannya lebih menitik beratkan pada proses pengembangan kondisi fisik atlet secara umum dan merupakan salah satu unsur terpenting dan penting yang harus diperhatikan sebagai unsur yang perlu dalam proses latihan untuk mencapai kinerja puncak. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan keterampilan biomotorik secara optimal. Latihan dapat memelihara atau meningkatkan kebugaran

jasmani seorang atlet, baik dari segi keterampilan maupun kesehatannya secara keseluruhan.

Menurut (Ridwan, 2020) Untuk meningkatkan dan menumbuhkan performa olahraga mereka secara maksimal, para pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk melakukan ini, kondisi fisik harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan faktor penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik dan strategi dalam bermain sepak bola. Menurut (Novitasari, 2022) Kondisi fisik merupakan salah satu syarat mutlak bagi peningkatan prestasi seorang atlet dan juga merupakan syarat mendasar keberhasilan dalam olahraga, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar atau ditunda. Kondisi fisik mencakup hal-hal seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan, dan koordinasi yang di dalamnya terdapat faktor kelincahan dan kelenturan.

a. Bentuk Latihan Daya Tahan Aerobik

Olahraga aerobik bergantung pada ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi. Oleh karena itu, latihan aerobik bergantung pada bagaimana paru-paru, jantung, dan pembuluh darah berfungsi dengan baik untuk mengangkut oksigen ke dalam tubuh sehingga proses pembakaran sumber energi dapat berjalan lancar. Jalan kaki, bersepeda, dan jogging adalah contoh

jenis olahraga dengan intensitas rendah yang dapat dilakukan secara konsisten selama waktu yang cukup lama.

Menurut (Kurniawan, 2018) Beberapa bentuk-bentuk latihan daya tahan diantaranya sebagai berikut:

1) *Continuous Faster*

Lari jarak jauh dengan kecepatan tinggi.

2) *Continuous Slower*

Lari dengan tempo lambat dengan jarak jauh.

3) *Interval Sprinting*

Sprint 40 meter dan *jogging* 60 meter membentuk total tiga ribu meter (3 Km).

4) *Interval Training*

Lari intensitas rendah maupun tinggi dengan diselingi istirahat.

5) *Jogging*

Jalan atau lari menggunakan tempo lambat-sedang selama enam ribu meter (6 Km) atau lari selama lebih dari 30 menit.

6) *Fartlek (Speed play)*

Jogging lima hingga sepuluh menit, jalan dan jogging lima menit, dan kemudian lari cepat lima puluh hingga enam puluh meter, diulang-ulang.

7) *Small Sided Game*

Peraturan permainan tertentu membatasi latihan ini. Misalnya, ada peraturan yang membatasi jumlah pemain menjadi 5 lawan 5 atau 4 lawan 4, atau aturan bahwa hanya boleh menyentuh bola sekali dua kali. Ada juga batasan pada luas lapangan, misalnya 20 x 30 meter.

b. Latihan *Small Sided Game*

Small sided game merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepak bola. Menurut (Capah & Nusri, 2022) Game sepak bola dengan sisi kecil adalah jenis latihan sepak bola di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Lapangan dapat mencapai ukuran maksimal 45 x 35 meter. Pembatasan atau *marker* dapat digunakan untuk membatasi area (daerah) untuk menentukan ukuran lapangan yang ideal untuk ruang latihan. Peraturan permainan tertentu membatasi jumlah pemain dan luas lapangan. Misalnya, peraturan menyatakan bahwa hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola, jumlah pemain yang diperbolehkan, dan ukuran lapangan yang berbeda. Permainan enam lawan enam dimainkan di atas lapangan 45x35 meter, untuk permainan empat

lawan empat ukuran 30x20 meter dan dua lawan dua menggunakan ukuran 20x10 meter.

Metode Latihan tersebut memiliki beberapa keuntungan tersendiri, seperti:

- 1) Lebih banyak sentuhan terhadap bola
- 2) Lebih banyak waktu untuk bermain.
- 3) Lebih banyak kesempatan untuk meningkatkan keterampilan.
- 4) Lebih banyak membuat keputusan dalam permainan.
- 5) Lebih banyak bertahan dan menyerang.
- 6) Lebih banyak keterlibatan pemain dalam permainan.
- 7) Bisa meningkatkan kondisi fisik.

Untuk memanfaatkan latihan game sisi kecil, diharuskan tahu berapa banyak latihan yang akan diberikan, karena dosis yang diberikan akan berbeda untuk setiap kelompok usia karena kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai usia (Kurniawan, 2018). Menurut (*US Youth Soccer*, 2003: 11 dalam Kurniawan, 2018) Sebagai berikut, dosis latihan untuk tiap kelompok usia, serta durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan:

Tabel 2. 1 Dosis Latihan Small Sided Game Menurut Kelompok Usia

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Latihan *small sided game* adalah latihan perkembangan yang menyajikan situasi permainan yang memungkinkan pemain menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan. Ini memberikan latihan fisik, teknik, dan taktik yang diterapkan secara langsung ke dalam permainan. Berarti pemain harus menghadapi situasi tekanan yang serupa dengan situasi permainan sebenarnya. Penggunaan pelatihan *small sided game* sebagai bagian dari pelatihan keterampilan diperkirakan akan menghasilkan pelatihan yang lebih efektif, karena pelatih dapat dengan mudah mengawasi latihan yang dilakukan oleh beberapa pemain dengan kotak latihan berukuran kecil.

Small sided game juga dapat menjadi latihan yang menyenangkan untuk permainan olahraga dengan membatasi jumlah pemain sesuai ukuran mereka dan memanfaatkan pelatihan fisik dan teknis dalam bentuk permainan yang diperkecil ukurannya (M Al Ghani et al., 2022). Bentuk dan ukuran lapangan dirancang untuk ukuran tertentu dan para pemain berpartisipasi dalam sejumlah latihan tertentu, sehingga memungkinkan pelatih untuk

melihat dan mengamati kesalahan yang terjadi, melakukan koreksi dan evaluasi secara rinci.

Karena ukuran lapangan yang kecil dan banyak sentuhan dengan bola, pemain yang bermain bola dengan baik harus memiliki teknik dasar yang baik. Pemain dengan teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik dalam pertandingan kecil atau pertandingan sungguhan. Singkatnya, penguasaan teknik, taktik, dan fisik dapat ditingkatkan melalui latihan *small sided game*. Setiap permainan menggunakan teknik sepak bola tertentu, seperti menggiring, mengoper, atau menembak bola, atau berkonsentrasi pada kerja tim dan strategi, seperti bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas.

4. Pengertian Daya Tahan Aerobik (VO_2max)

Kemampuan sistem pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya selama berolahraga disebut daya tahan aerobik (Mustofa & Wahyu Wibowo, 2023). Daya tahan aerobik maksimal, juga dikenal sebagai tingkat pemanfaatan oksigen secara maksimum. Daya tahan aerobik (VO_2max) sangat penting untuk mendukung kerja otot karena bertanggung jawab untuk menyerap dan mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan otot yang aktif. yang memungkinkan proses metabolisme berlangsung.

Cara paling mudah dan sederhana untuk menghitung daya tahan aerobik (VO_2max) adalah dengan lari menempuh jarak tertentu atau menempuh waktu tertentu. Berikut adalah cara mengukur atau menghitung VO_2max :

a. *Multistage Fitness Test*

Tes ini dapat dilakukan dengan beberapa peserta sekaligus asalkan ada yang mencatat hasil peserta setiap tahapan dengan cermat dan menghentikannya dengan tepat sesuai ketentuan. Semua peserta akan berlari bolak-balik sejauh 20 meter dan siapa pun yang tidak memenuhi syarat akan dikeluarkan dari lintasan. Tes ini memiliki 16 balikan dan 21 tingkatan. Dengan bertambah banyak tingkatan yang diraih maka bertambah baik kualitas kondisi kardiovaskular seseorang.

b. *Cooper Test* (Lari 12 menit)

Metode ini cukup mudah digunakan. dimana atlet melakukan lari atau jalan sepanjang 400 meter lintasan selama dua belas menit. Setelah waktu habis, jarak yang dicapai dicatat.

c. *Balke Test* (Lari 15 menit)

Para peserta tes diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan selama sepuluh hingga lima belas menit. Setelah itu, mereka berlari di lintasan atletik (400 meter) selama lima belas menit. Setelah lima belas menit, jarak yang mereka tempuh dicatat

dan dimasukkan ke dalam formula yang telah ditetapkan sebelumnya.

d. *Conconi Test*

Atlet dapat menyelesaikan antara 2,5 km dan 4 km dengan menentukan kecepatan awal serta meningkatkan kecepatan setiap 200 meter.

e. Lari 1600 meter

Jumlah alat pengukur waktu dan petugas pengambil waktu sesuai dengan jumlah lintasan. Saat atlet melewati garis akhir, pengukur waktu dimatikan setelah pelari melewati jarak 1600 meter dengan kecepatan tercepat.

f. Lari 2,4 km

Peserta tes harus berlari secepat mungkin selama jarak 2,4 km. Lintasan harus datar dan tidak bergelombang atau licin untuk mencegah terlalu banyak belokan tajam. Untuk membuat tes lebih mudah, rancang garis start dan finish tes sedemikian rupa sehingga jarak start dan finish sama.

g. *Harvard Step Test*

Tes yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943 adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik. Istilah-istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, kekuatan aerobik, *cardiovascular endurance*, *cardiorespiration endurance*, dan kebugaran aerobik memiliki arti

yang hampir sama. Nama tes ini berasal dari Universitas Harvard, karena dilakukan di sana. Untuk menjalani ujian ini, Anda harus naik turun bangku selama 5 (lima) menit (Kurniawan, 2018).

5. Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan tempat terbaik untuk pengembangan sepak bola anak usia dini. Sekolah Sepak Bola adalah suatu wadah untuk membimbing, pembinaan, memfokuskan pertumbuhan dan menguatkan potensi anak dalam sepakbola. Saat ini, sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Fenomena ini merupakan suatu hal yang patut disyukuri, mengingat sekolah sepak bola menjadi tumpuan keberhasilan perkembangan sepak bola dalam negeri dan bisa menyuplai pemain ke klub yang membutuhkan bantuan. Meskipun demikian, tujuan utama SSB adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Selain itu, memberikan landasan yang kokoh dalam bermain sepak bola dengan benar, termasuk mengembangkan sikap, karakter, dan perilaku yang baik. (Istiawan, 2023) Peran dan tanggung jawab SSB akan sangat berkontribusi terhadap perkembangan kesuksesan sepak bola Indonesia di masa depan. Sekolah sepak bola ini mempunyai banyak pemain sepak bola yang handal. Kesuksesan seorang pemain sepak bola di masa depan ditentukan oleh pembinaannya sejak awal.

Proses pembinaan yang sukses memerlukan peran pelatih yang profesional. Pada dasarnya berhasil tidaknya perkembangan anak usia

dini tergantung pada keterampilan pelatihnya. Agar proses pembinaan dapat berjalan dengan lancar, diperlukan program pelatihan, ruangan dan peralatan yang sesuai, metode pelatihan yang tepat, serta pelatih yang berkualitas dan mampu mengenali aspek fisik dan psikologis dari ciri-ciri kepribadian siswa.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh (Vandika & Syafi'i, 2022) berjudul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2max Pemain Sepakbola U-16 Di Sekolah Sepakbola Pogres Kabupaten Pacitan". Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan Hasil ujicoba yang dilakukan SSB Pogres Kabupaten Pacitan menunjukkan bahwa pemain U-16 kurang daya tahan fisik. Pemain kelelahan sebelum pertandingan berakhir. Studi ini menggunakan desain pra eksperimen satu kelompok *pretest-posttest* dengan 18 pemain SSB Pogres Pacitan. Metode pengumpulan data menggunakan tes bleep. Setelah diberikan perlakuan program latihan dengan metode latihan *small side game* menunjukkan hasil daya tahan aerobik pemain SSB u-16 di Pogres Kabupaten, Pacitan meningkat secara signifikan.

Penelitian relevan yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh (Hadiana, O; Muhtarom, D; Nurdiansyah, 2019) berjudul "Pengaruh *Small-Sided Games* Terhadap Kapasitas Aerobik (VO_2max) Pemain Sepakbola". Hasil penelitian, sepak bola adalah permainan yang dimainkan selama 90 menit waktu normal. Untuk memenuhi kebutuhan fisik pemain, kapasitas

aerobik (VO_2max) harus dipertahankan dan ditingkatkan. Dalam sepakbola modern, teknik latihan *small sided game* banyak digunakan untuk meningkatkan kemampuan aerobik. Penelitian ini menggunakan desain kontrol grup *pre-test randomized* dan *post-test*. Berjumlah 42 Pemain sepakbola yang dipilih berasal dari UKM STKIP Muhammadiyah Kuningan, dengan menggunakan Metode *simple random sampling*. Berdasarkan uraian di atas, hasilnya menunjukkan peningkatan kapasitas aerobik sebesar 6,62% dengan metode latihan sisi kecil. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan memiliki tingkat akurasi yang tinggi mengenai pengaruh permainan sisi kecil terhadap peningkatan kapasitas aerobik.

Penelitian relevan yang ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh (Capah & Nusri, 2022) berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola *Perfect Unimed* Tahun 2018”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan dua sisi adalah permainan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4. Peneliti ingin mengetahui manfaat dari metode latihan *small-sided games* yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola karena penggunaan metode ini semakin populer. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dan desain yang digunakan adalah satu kelompok *pretest-posttest*. Setelah diberi perlakuan program latihan, ditemukan bahwa siswa SSB *Perfect Unimed* memiliki kondisi fisik yang lebih baik saat bermain sepak bola setelah menerima latihan. Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa latihan *small sided game* memiliki dampak pada peningkatan kondisi fisik siswa SSB *Perfect Unimed*.

C. Kerangka Berpikir

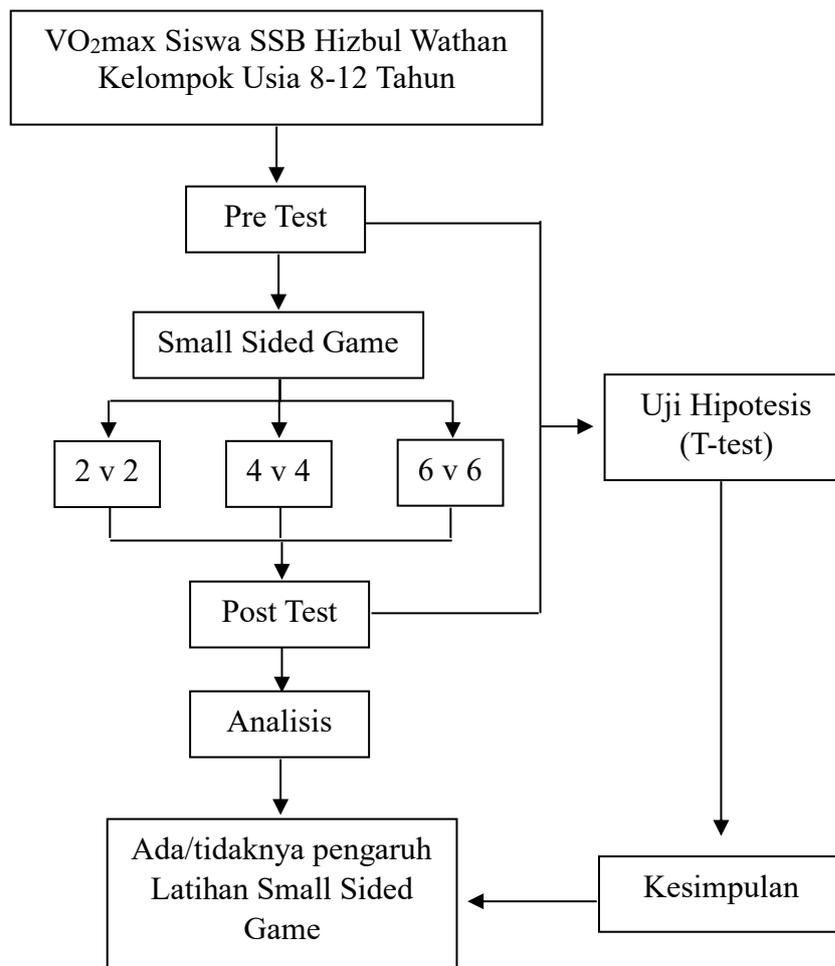
Untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola, kondisi fisik yang baik diperlukan. Melalui sepakbola, berlatih fisik mampu dilakukan dengan menggabungkan elemen-elemen yang diperlukan di berbagai wujud permainan. Menurut Kurniawan (2018), kondisi fisik adalah dasar awal untuk latihan sepakbola, seperti diketahui dari pergerakan lengkap yang ditemukan dalam permainan di lapangan. Pemain harus bertanding 2 babak, atau selama 2 x 45 menit, dan kadang-kadang, apabila dalam bermain menggunakan sistem gugur, maka wajib bermain babak tambahan atau 2 x 15 menit.

Ketahanan aerobik memungkinkan paru paru, jantung, serta pembuluh darah bekerja secara maksimal. Saat beristirahat pun bekerja, memperoleh oksigen kemudian disebarkan pada jaringan aktif sehingga dapat dimanfaatkan untuk metabolisme tubuh. Untuk melindungi serta mempersiapkan ketahanan tubuh kuat, para pemain harus terus meningkatkan kemampuan aerobik mereka. Untuk meningkatkannya, diperlukan waktu yang lama. Berbagai pilihan berlatih guna meningkatkan kekuatan aerobik, seperti sirkuit, lari sebanyak 2,4 km, atau latihan interval, dan lari kontinyu. Akan tetapi, jenis berlatih ini menjadikan pemain bosan, terutama bagi anak berusia 8-12 tahun. Latihan harus lebih

bervariasi agar pemain tidak jenuh dan menjadi lebih baik. Untuk menghilangkan kejenuhan anak, permainan sisi kecil dapat berguna.

Bermain sepak bola dengan istilah "latihan sisi kecil" mengacu pada bentuk lapangan lebih kecil dibandingkan ukuran lapangan sepak bola sebenarnya. Game menggunakan metode sisi kecil dapat meningkatkan kebugaran aerobik karena memberi siswa kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi dengan menggunakan teknik, fisik dan mental untuk mencapai hasil yang optimal. Metode permainan dengan sisi kecil sangat membantu pemain menghindari penyerangan lawan dengan cepat dan lincah. Ini membantu pemain meningkatkan ketahanan aerobik mereka. Agar seorang pemain bola dapat berhasil, mereka harus melakukan semua itu dengan tekun dan serius.

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) digunakan untuk mengukur VO_2max siswa SSB *Hizbul Wathan* yang berusia antara 8 sampai 12 tahun. Tes ini mampu sekaligus dilaksanakan beberapa peserta dengan catatan hasilnya bisa ditulis secara seksama di setiap tahapan. Tes VO_2max Pacer bisa dikatakan seperti tes VO_2max lainnya, sangat sederhana dan mudah dilakukan. Peserta tes berlari sejauh dua puluh meter (20 m) berulang kali. Mereka yang tidak memenuhi syarat atau tidak memenuhi syarat dua kali akan dikeluarkan.



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian berfungsi sebagai solusi sementara untuk masalah penelitian. Namun, validitasnya harus diuji secara empiris. Hipotesis yang diajukan adalah Adanya pengaruh Latihan *small sided game* terhadap peningkatan VO_2max siswa SSB *Hizbul Wathan* berusia 8–12 tahun. Kerangka berfikir yang disebutkan sebelumnya dan penelitian teoritis yang dilakukan sebelumnya menjadi dasar dari hipotesis ini.