

## Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 4 Lawan 4 Dengan Maksimal Tiga Sentuhan Terhadap Peningkatan $VO_{2MAX}$ Pada Siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15

Abdul Rofik<sup>1</sup>, Khoirul Anwar<sup>2</sup>, Agus Himawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

---

### Article Info

#### Article history:

Accepted: 7 Juli 2022

Publish: 7 August 2022

---

#### Keywords:

Sepakbola

*Small sided games*

$VO_{2max}$

---

### Article Info

#### Article history:

Accepted: 7 Juli 2022

Publish: 7 August 2022

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4 lawan 4 dengan maksimal tiga sentuhan terhadap peningkatan  $vo_{2max}$  pada siswa ssb tunas muda bragang klampis u-15. Adapun jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, sedangkan metode yang dipakai yaitu *quasi experiment* atau eksperimen pura-pura. Dengan menggunakan rancangan *one pretest - posttest group design* yang dimana eksperimen atau perlakuan hanya diberikan pada satu kelompok yang telah ditentukan. Populasi penelitian ini merupakan siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 sebanyak 30 siswa. Untuk menentukan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*, yang menghasilkan sampel 24 siswa. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari 24 siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 diperoleh hasil dengan persentase 58% siswa yang didominasi dalam kategori cukup. Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan  $VO_{2max}$  pada siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15.

---

### Abstract

*This study aims to determine the effect of small-sided games 4 vs 4 exercises with a maximum of three touches on increasing  $vo_{2max}$  in SSB young shoots Bragang Klampis students u-15. The type of this research uses a quantitative approach to the kind of experimental research, while the method used is quasi-experimental or pretend experiment. By using the one pretest-posttest group design in which the experiment or treatment is only given to one predetermined group. The population of this research is the students of SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 as many as 30 students. To determine the sample, the purposive sampling technique resulted in a sample of 24 students. Based on the results of data obtained from 24 students of SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15, the results were obtained with a percentage of 58% of students who were dominated in the sufficient category. Based on the hypothesis testing and the discussion in the research conducted, the results obtained can be concluded that small-sided games exercise has a better effect than conventional exercises on increasing  $VO_{2max}$  ability in SSB Tunas Muda Bragang Klampis students U-15.*

*This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)*



---

### Corresponding Author:

Abdul Rofik

STKIP PGRI Bangkalan

Email: [abdulrofik222@gmail.com](mailto:abdulrofik222@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang berhubungan kebugaran jasmani manusia. Kebugaran jasmani adalah suatu bagian seorang manusia mempertahankan untuk melakukan kegiatan fisik itu sendiri. Ada banyak cabang olahraga yang sangat banyak mengurus fisik contohnya sepakbola. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh (Supriyoko & Mahardika, 2018). Seperti pengertian di atas olahraga adalah kegiatan atau aktifitas sangat penting bagi tubuh. Terlepas dari itu sepakbola adalah olahraga yang banyak memerlukan gerak tubuh dan kekuatan tubuh. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok atau tim yang masing-masing kelompok atau tim berjumlah sepuluh pemain dan satu kiper. Sepakbola adalah permainan yang bertujuan untuk membuat gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Sepakbola dimainkan dalam waktu dua kali 45 menit untuk mencari pemenang. Sepakbola adalah olahraga yang banyak digandrungi oleh semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan disemua penjuru bumi ini. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar (Setiawan, 2020). Dari kesimpulan diatas bahwa sepakbola termasuk ke permainan bola besar dan ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai.

Latihan tentu banyak manfaat nya baik untuk mengasah kemampuan bermain sepakbola. Dengan latihan yang berkesinambungan membuat seorang pemain sepakbola akan menjadi lebih bagus dalam penguasaan teknik dan juga peningkatan kemampuan fisiknya akan meningkatkan. Latihan secara rutin memberikan dampak positif baik bagi diri sendiri maupun bagi tim. Latihan dalam sepakbola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus (Sidik, Kurniawan, & Effendi, 2020). Untuk meningkatkan kemampuan fisik dalam permainan sepakbola dibutuhkan latihan. Biasanya pelatih selalu memunculkan inovasi-inovasi baru untuk meningkatkan kemampuan aerobic pemain.

Zaman sudah berubah latihan sepakbola sudah lebih *modern* yang biasa sangat membuat jenuh dan membosankan. Karena di sepakbola *modern* tidak hanya skil yang dituntut melainkan seluruh aspek penunjang lainnya. Contohnya daya tahan tubuh atau kemampuan aerobik yang sangat berpengaruh dalam melakukan permainan sepakbola. Untuk itu dilakukanlah variasi latihan untuk menunggunya latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau kemampuan *Vo2max*. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan *vo2max* adalah latihan *small sided game* (Rizaldi, Yunus, & Supriyadi, 2019). Latihan *small side game* ini adalah inovasi yang cukup berguna dalam peningkatan daya tahan atau kekuatan aerobik.

*Small sided games* merupakan latihan yang dimodifikasi yang tentunya untuk peningkatan kemampuan pengetahuan bermain sepakbola. *Small side games* ialah bentuk latihan dalam kelompok kecil yang tadinya 11 orang bisa menjadi 4 orang setiap tim nya. *Small sided games* ini sangatlah cocok digunakan untuk mengukur kemampuan penguasaan teknik dan peningkatan fisik seorang pemain sepakbola. Latihan *Small Sided Game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan, yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Sudaryoto, Rahayu, & Rahayu, 2017). Dari adanya definisi tersebut *small sided games* merupakan latihan yang membungkan latihan fisik dan teknik. Dari latihan tentunya ada harapan atau tujuan yang ingin dicapai yaitu prestasi dimasa yang akan datang.

Untuk prestasi di dunia olahraga sepakbola sangat penting pembinaan di usia dini. Pembinaan di usia dini dapat menaikkan prestasi kearah yang lebih baik dan kedepannya sepakbola Indonesia bisa bersaing dengan negara lain. Pembinaan di usia ini dapat memperkuat fundamental pemain muda agar kedepannya pemain muda bisa kuat dari segi pengetahuan. Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik (Indra & Marheni, 2020). Berdasarkan di atas tergerak saya sebagai putra desa Bragang untuk melakukan penelitian ini supaya ketertinggalan desa dibidang olahraga sepakbola bisa teratasi. Tidak terlepas dari itu agar prestasi sepakbola bisa bersaing dengan desa-desa lain maupun dikancah kabupaten dan propinsi.

Berdasarkan pengamatan atau observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, pada laga uji coba SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 melawan Bangkalan Soccer Akademi (BSA). tingkat *vo2max* siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis sangat rendah dari diuraikan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan *small sided games* 4 lawan 4 dengan maksimal tiga sentuhan terhadap peningkatan *vo2max* pada siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. Dan berharap penelitian ini bisa berbuat banyak untuk kemajuan olahraga Indonesia khususnya sepakbola

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Latihan adalah proses dari seseorang untuk mengembangkan diri untuk mencapai hasil yang terbaik. Latihan olahraga merupakan cara untuk mencapai prestasi di masa yang akan datang. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan beberapa peralatan sesuai dengan tujuan dangerakannya kebutuhan cabang olahraganya (Mukin & Jatmiko, 2013). Bahwa latihan merupakan proses aktivitas yang meningkatkan keahlian berolahraga dengan memakai alat yang sesuai dengan cabang olahraganya.

Latihan olahraga dapat meningkat kemampuan dari seorang atlet baik dari segi keterampilan dan segi perubahan fisik. Selain itu latihan akan berdampak sangat positif bagi peningkatan dan perkembangan aspek kebugaran tubuh. Latihan fisik akan menyebabkan beberapa perubahan dalam tubuh, seperti kadar oksigen dalam darah (Simanjuntak, Engka, & Marunduh, 2016). Jadi latihan fisik merupakan latihan yang membuat beberapa perubahan dalam tubuh manusia, seperti endurance pada setiap atlet. Melalui latihan fisik yang terprogram dan sesuai dengan kapasitas kemampuan pemain, diharapkan hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim yang bermanfaat dalam suatu pertandingan (Anwar, 2019). Sejalan dari penelitian yang dilakukan terdahulu bahwa latihan teroganisasi sangat berpengaruh terhadap daya tahan atau VO<sub>2</sub>max seorang atlet.

Latihan sangat perlu karena tanpa adanya latihan mustahil ada perubahan dan peningkatan kapasitas fisik seorang atlet. Tujuan latihan adalah untuk mengetahui apa yang ingin dicapai oleh seseorang baik melalui latihan khusus atau keahlian. Sepakbola adalah olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh 11 orang pemain. Sepakbola merupakan olahraga yang di mainkan oleh dua tim. Sepakbola adalah permainan yang sangat banyak peminatnya di seluruh dunia. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda (Nirwandi, 2017). Jadi sepak adalah yang banyak dimainkan oleh muda-mudi maupun para orang tua, permainan sangat terkenal dan difavoritkan diseluruh di muka bumi.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang berukuran Panjang 100-110 meter dan 64-75 meter dan juga berbentuk segi empat. Cara bermain sepakbola yaitu tidak diperkenankan menyentuh bola dengan tangan kecuali kiper atau penjaga gawang. Dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan (Vinando, Insanisty, & Sutisyana, 2017) Dimana dalam permainan sepakbola pemain yang menyentuh bola dengan tangan hanya kiper.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah membuat goal atau memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri supaya tidak kemasukan. Pemain sepakbola itu sendiri bukan hanya memasukan bola saja melainkan di sepakbola juga mengajarkan tentang menghargai sesama. Sepakbola bukan hanya 11 pemain melawan 11 akan tetapi sepakbola bisa juga memberikan jalan keluar atas sejumlah isu sosial dan sebagai alat komunikasi antar pemain maupu pelatih. *Small sided games* adalah variasi latihan sepakbola yang mengaplikasikan pada latihan simulasi sesungguhnya. *Small sided games* merupakan bentuk latihan yang banyak kegunaannya.

Latihan *small sided games* adalah model latih yang hampir sama dengan situasi dilapangan. *Small sided games* didesain dalam bentuk model pembelajaran dimana siswa dihadapkan pada situasi yang hampir sama dengan permainan sebenarnya, dan siswa diharapkan bisa mengambil keputusan secara cepat dan tepat (Saputra & Yenes, 2019). Jadi *small sided games* itu sendiri adalah bentuk latihan yang diterapkan supaya siswa dihadapkan dengan keadaan yang mendekati yang sebenarnya.

Pada latihan *small sided games* ini para pemain juga harus mengikuti batasan-batasan yang ada di dalam metode latihan ini. *Small sided games* (permainan sisi kecil) adalah permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dan dengan pemain lebih sedikit dari

pada permainan dewasa sebelas lawan sebelas (Asmutiar, 2015). Metode latihan *small sided games* yang menerapkan batasan ini bisa dilihat dari jumlah pemain di lapangan bisa 4v4 dan bisa juga 6v6 pemain. Dengan latihan *small sided games* diharapkan pemain sepakbola ada peningkatan dari segi fisik yaitu di  $VO_{2max}$ . Untuk menerapkan metode latihan *small sided games* maka diperlu diperhatikan dengan dosis yang diberikan. Dan yang perlu pahami tentang pemahanan yang mengenai dosis yang diberikan. Berikut ini tabel latihan untuk tiap kelompok usia saja tentu ada aturan pemberian dosis dan jumlah set yang diberikan.

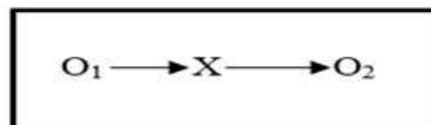
$VO_{2max}$  merupakan tingkat maksimal oksigen yang dapat digunakan tubuh selama beraktivitas berat atau Ketika berolahraga.  $VO_{2max}$  adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan (Watulingas, Rampengan, & Polii, 2013). Banyak yang mendefinisikan atau berpendapat  $VO_{2max}$  sebagai daya tahan tubuh dalam menjalankan aktifitas tinggi. Kebugaran daya tahan jantung dan paru didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup oksigen atau disingkat  $VO_{2max}$  (Bryantara, 2016). Dari pendapat diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa  $VO_{2max}$  adalah daya tahan tubuh atau kekuatan tubuh untuk beraktivitas secara intensitas tinggi.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, sedangkan metode yang dipakai yaitu *quasi experiment* atau eksperimen pura-pura. Dengan menggunakan rancangan *one pretest- posttest group design* yang dimana eksperimen atau perlakuan hanya diberikan pada satu kelompok yang telah ditentukan.

Populasi penelitian ini merupakan siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 sebanyak 30 siswa. Untuk menentukan sampel yaitu menggunakan teknik purposive sampling, yang menghasilkan sampel 24 siswa.

Pada penelitian ini, kelompok sampel diberikan perlakuan (treatment) dengan latihan *small sided games*. Instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan  $VO_{2max}$  sampel yaitu menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*



**Gambar 3. 1** Desain penelitian.  
(Sugiyono, 2013)

Keterangan:

- $O_1$  : Tes awal kemampuan  $VO_{2max}$  (dengan tes *multistage fitness test*)
- X : Perlakuan (latihan *small side games*)
- $O_2$  : Tes akhir kemampuan  $VO_{2max}$  (dengan tes *multistage fitness test*)

Berdasarkan desain penelitian diatas bahwa dalam pengumpulan data penelitian, sampel melakukan *pretest* kemampuan  $VO_{2max}$  menggunakan MFT. Setelah melakukan *pretest*, sampel diberikan *treatment* dengan latihan *small sided games* 4 lawan 4.

Setelah dilakukan selama sebanyak 18 kali pertemuan atau lebih tepatnya selama 1 bulan setengah. Latihan *small sided games* 4 lawan 4 dilakukan di lapangan ukuran 30x20 meter dengan pengulangan 4x8 menit. Setelah sampel diberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan maka sampel diberikan tes akhir yaitu *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui adakah peningkatan nilai  $VO_{2max}$  siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis setelah diberikan program latihan *small sided games*.

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data primer. Pengumpulan data penelitian berlangsung pada bulan mei sampai juni tahun 2022, Setelah semua data terkumpul semua, data dianalisis menggunakan SPSS versi 21 untuk melakukan uji-t (*paired t-test*) bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tentukan.

### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**4.1. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Tunas Muda Bragang Klampis Bangkalan Jawa timur pada kelompok umur dengan judul Pengaruh Latihan *small sided games* 4 lawan 4 Dengan Maksimal Tiga Sentuhan Terhadap Peningkatan  $VO_{2Max}$  Pada Siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 yang berjumlah 24 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen *multistage fitness test* untuk mengukur tingkat  $VO_{2Max}$  yang dimiliki oleh setiap siswa. Tes ini dilakukan sebelum diberikan pelakuan yang berupa latihan *small sided games* untuk meningkatkan  $VO_{2Max}$  yang dimiliki oleh siswa.

**1. Hasil Uji Normalitas**

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 21, maka diperoleh hasil perhitungan dari data hasil siswa. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui bahwa instrument yang diberikan berdistribusi normal atau tidak normal, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang diperoleh > 0,05 maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, tetapi jika signifikansi yang diperoleh < 0,05 maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Postess	Pretest
N		24	24
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	395,46	443,08
	Std. Deviation	77,665	21,205
Most Extreme Differences	Absolute	,405	,123
	Positive	,262	,123
	Negative	-,405	-,105
Kolmogorov-Smirnov Z		1,983	,603
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001	,860
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Pengujian di lakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 2 dapat di simpulkan bahwa pretest dan posttest kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memnuhi kriteria dengan hasil sign 0,860. Karena nilai sign dari kedua variabel lebih besar dari 0,05. Maka dapat dinyatakan hipotesis diterima dengan perkataan lain dapat dirumuskan bahwa distribusi “NORMAL”

**2. Uji Homogenitas**

Homogenitas dicari dengan uji F data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan spss dehasilkan nilai yang nilainya berate 0,281 > 0,05.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas  
Homogeneity of variances Test**

Test of Homogeneity of Variances			
Nilai			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,191	1	46	,281

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	27217,688	1	27217,688	8,399	,006
Within Groups	149073,792	46	3240,735		
Total	176291,479	47			

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang diperoleh sig sebesar 0,006 > 0,05 berarti varian sampel tersebut homogen, hipotesis yang menyatakan varian dari variabel diterima. Dengan demikian kedua varian populasi homogen. Sehingga memenuhi persyaratan untuk melakukan uji-t.

3. Uji Hipotesis

Uji- t disini digunakan untuk menguji hipotesis ada tidaknya perbedaan yang signifikan berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil data tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan maka *small sided games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan  $VO_{2Max}$ . Dasar dari pengambilan keputusan, jika sig.(2tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan dan jika nilai sig. (2tailed) > maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 4. Hasil uji- t berpasangan (*paired t- test*)

Group Statistics		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Kelompok									
Hasil Pretest	Pretest	24	395,46	77,665	15,853				
Hasil Posttest	Posttest	24	443,08	21,205	4,328				

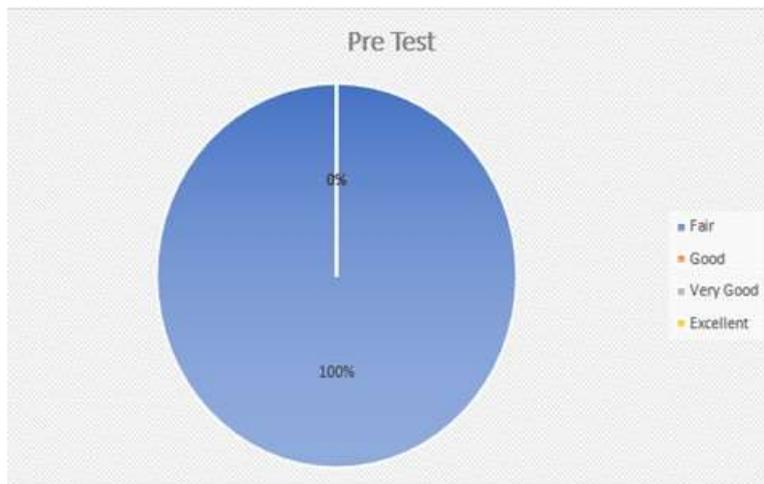
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Pretest	Equal variances assumed	1,191	,281	-2,898	46	,006	-47,625	16,434	-80,704	-14,546
	Equal variances not assumed			-2,898	26,410	,007	-47,625	16,434	-81,379	-13,871

Berdasarkan hasil uji-t diatas bahwa nilai sig.(2tailed) 0,007 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai  $VO_{2Max}$  *pretest* dan *posttest*. Artinya *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan  $VO_{2Max}$ .

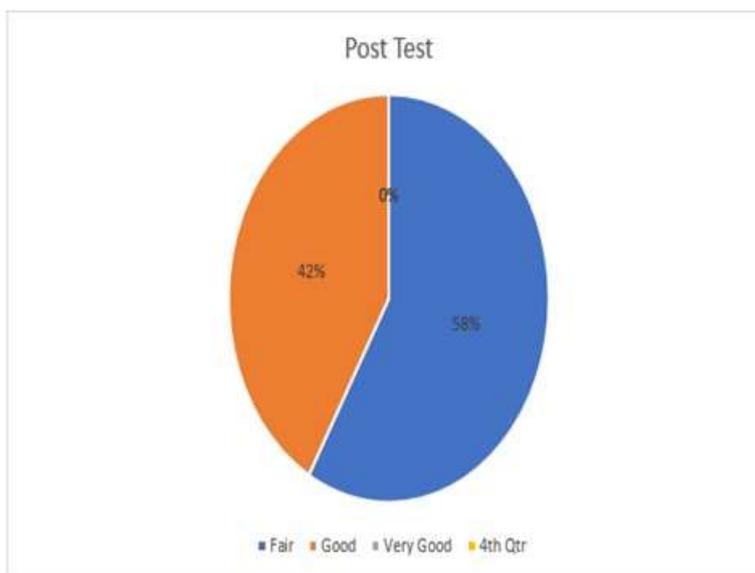
4.2. Pembahasan

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu pengaruh latihan menggunakan metode latihan *small sided games* terhadap peningkatan  $VO_{2Max}$ . Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 1 setengah bulan atau 18 kali pertemuan dengan rentang waktu seminggu 3 kali dan memperoleh data-data yang dianalisis dengan bantuan aplikasi SPSS sehingga dapat menjawab rumusan masalah. Maka dengan demikian bisa disimpulkan ada peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan  $VO_{2Max}$  siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. Metode *small sided games* yang digunakan di penelitian kali ini menggunakan 4 lawan 4 dengan aturan maksimal 3 setuhan pada bola dan ukuran lapangan 30 x 20 meter dengan intensitas 70%, waktu 4 menit 8 kali pengulangan dan *recovery* 4 menit. Dalam penelitian ini peneliti menambah beban latihan dengan mengurangi *recovery* 1 menit setiap dua minggu sekali. *small sided games* merupakan salah satu permainan yang mengacu pada permainan sepakbola tetapi permainan ini ada batasannya (Supriady, 2020). Dengan batasan-batasan itu pemain dituntut untuk cepat mengambil

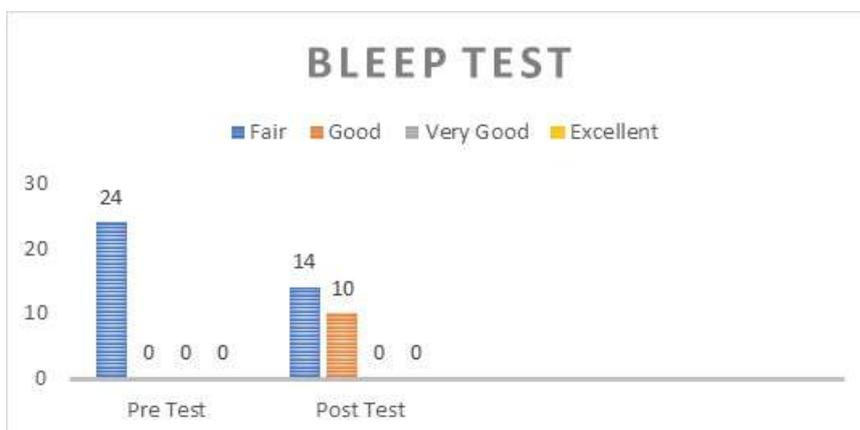
keputusan dan gerak pemain lebih cepat sehingga secara tidak langsung bisa meningkatkan  $VO_{2Max}$ .



Gambar 1. Grafik Persentase pretest dan posttest



Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar dibawah ini :



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diketahui bahwa latihan dengan metode *small sided games* dapat disimpulkan terdapat peningkatan  $VO_{2Max}$  siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. Untuk hasil bleep test *pretest* 100% siswa Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh Small Sided Games terhadap peningkatan  $VO_{2Max}$  padadikatakan cukup begitupun dengan hasil

*bleep test posttest* sebagian besar dalam kategori cukup yakni sebesar 58% dan diikuti kategori baik sebesar 42% dan selebihnya tidak ada yang sampai ke kategori baik sekali dan sempurna.

Sehingga diketahui bahwa menggunakan metode latihan *small sided games* pada siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15 dalam kategori cukup hal ini diperkuat dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan yang semula 100% dalam kategori cukup dan terjadi peningkatan saat ada perlakuan atau treatment yang di berikan terlebih dahulu sebelum melakukan *posttest* dalam kategori baik sebesar 42%.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan  $VO_{2Max}$  pada siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. Untuk hal itu *small sided games* adalah opsi yang baik untuk mengatasi kejenuhan saat latihan fisik. *Small sided games* merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi yakni meningkatkan daya tahan fisik masing-masing pemain melalui metode latihan *small sided games*.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini saya ingin berterima kasih kepada pihak- pihak yang telah membantu saya dalam tugas akhir artikel ilmiah ini.

1. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun marteril serta doa yang tiada hentinya.
2. Bapak Khoirul Anwar, M.Pd selaku dosen pembimbing yang tidak henti-hentinya memberikan bimbingan dan arahan.
3. Bapak Agus Himawan, M.Pd sebagai pembimbing kedua yang terus meberikan arahan dalam penulisan artikel ilmiah ini.
4. seluruh jajaran pengurus SSB Tunas Muda Bragang Klampis.
5. Serta teman-eman yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada saya dalam penulisan artikel ilmiah ini.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PORPROV FUTSAL KABUPATEN BANGKALAN TAHUN 2019. *Jurnal Kejaora*, 4(2), 2541-5042.
- Asmutiar. (2015). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES THREE-A-SIDED DAN SMALL SIDED GAMES SIX-A-SIDED TERHADAP PENINGKATAN CARDIOVASCULAR ENDURANCE PEMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 131-143.
- Bryantara, O. F. (2016). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI ( $VO_2$  MAKS) ATLET SEPAKBOLA. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47.
- Mukin, & Jatmiko, T. (2013). Efek Psikologis Pemberian Manipulasi Masase Sebelum Dan Sesudah Latihan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-5.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat  $Vo_{2max}$  Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi. (2019). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP PENINGKATAN  $VO_{2MAX}$  PADA PEMAIN SEKOLAH

- SEPAKBOLA (SSB) IGUANA KICKER CLUB (IKC) FC USIA 11-12 TAHUN. *JURNAL SPORT SCIENCE*, 9(1), 1-9.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Latihan Small-SideGames Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492.
- Setiawan, D. (2020). pengaruh latihan passing berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketetapan passing sepakbola pada ssb bina putra usia 10-12 tahun di kabupaten blora tahun 2019. Semarang: universitas negeri semarang.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING STOPPING SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER DI SMP ISLAM KARAWANG. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N., & Marunduh, S. R. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(1), 20-24.
- Sudaryoto, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Model Penilaian Kemampuan Bermain Sepakbola Dalam Small Side Game bagi Pemain Usia muda. *Journak of Physical Education and Sports*, 6(1), 72-75.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Supriady, A. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 172-184.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF*, 4(2), 280-292.
- Vinando, M., Insanisty, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri Curup Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 28-34.
- Watulingas, I., Rampengan, J. J., & Polii, H. (2013). PENGARUH LATIHAN FISIK AEROBIK TERHADAP VO2 MAX PADA MAHASISWA PRIA DENGAN BERAT BADAN LEBIH (OVERWEIGHT). *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 1064-1068.