

ABSTRACT

Angga Dwi Putra 6171121007. "THE EFFECT OF SMALL SIDED GAMES 2 V 2 + 4 TRAINING TOWARDS INCREASING VO2MAX ON SSB PUTRA WMC STUDENTS OF SERDANG BEDAGAI IN 2021". Thesis Supervisor, David Siahaan, S.Pd., M.Pd. Faculty Of Sports Science, State University Of Medan.

Football is a type of large ball game that is played using the feet. The game of football is played by two teams of 11 players each. Each team defends a goal and enters the ball into the opponent. In the game of football, good physical conditions are needed to make it easier for players to maximize their football playing skills. One of the physical conditions that must be considered in playing football is VO2max aerobic endurance. To increase aerobic endurance (VO2max) it is necessary to do planned exercises systematically. One of the exercises that can be done is the Small Sided Games 2 v 2 + 4 exercise. This study was conducted with the aim of knowing the effect of the Small Sided Games 2 v 2 + 4 exercise on VO2Max in SSB Putra WMC students.

The research method used is the experimental method, the research design is The one group pretest posttest design. The instrument used in this study was the Multistage Fitness Test (MFT). The research sample was SSB Putra WMC students, totaling 10 children. The data analysis technique used t test with a significance of 5%.

Results Based on calculations with the Paired Sample T Test obtained sig. (2 tailed) of 0.000 <0.05, it can be said that there is an average difference between the pre-test and post-test of the experimental class. Thus, it can be said that there is a significant effect before (pre-test) the Small sided games 2 v 2 + 4 exercise and after (post-test) the Small sided games 2 v 2 + 4 exercise on the Vo2max of the SSB Putra WMC Serdang Bedagai students in 2021th.

Keywords: *Football, Small-Sided Games, Vo2Max*

ABSTRAK

Angga Dwi Putra 6171121007. “PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES 2 V 2 + 4* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA SISWA SSB PUTRA WMC SERDANG BEDAGAI TAHUN 2021”. Pembimbing Skripsi, David Siahaan, S.Pd., M.Pd. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Sepak bola merupakan jenis permainan bola besar yang dimainkan menggunakan kaki. Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memudahkan pemain dalam memaksimalkan keterampilan bermain sepakbola. Salah satu kondisi fisik yang harus diperhatikan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan aerobik VO2max. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (VO2max) perlu dilakukan latihan yang terencana secara sistematis. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yakni latihan *Small Sided Games 2 v 2 + 4*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games 2 v 2 + 4* terhadap VO2Max pada siswa SSB Putra WMC.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, desain penelitian adalah *The one group pretest posttest design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *Multistage Fitness Test (MFT)*. Sampel penelitian adalah siswa SSB Putrs Wmc yang berjumlah 10 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji *Paired Sample T Test* diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test kelas eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (Pre-test) latihan *Small sided games 2 v 2 + 4* dan setelah dilakukan (post-test) latihan *Small sided games 2 v 2 + 4* terhadap Vo2max siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai tahun 2021.

Kata Kunci : Sepak Bola, *Small Sided Games*, *Vo2Max*