

ABSTRAK

Andreas Sitompul, NIM: 6183111022, "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga". Skripsi s-1 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Penelitian ini dilatar belakangi dengan kurang bugarnya peserta didik saat mengikuti latihan sepak bola di SMA Negeri 3 Sibolga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap tingkat VO_2Max pada siswa SMA Negeri 3 Sibolga.

Data awal VO_2MAX siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga berada pada kriteria sangat kurang 11 siswa (55%), kurang 8 siswa (40%), baik 1 siswa (5%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil VO_2MAX siswa kelas XI SMA NEGERI 3 SIBOLGA termasuk dalam kategori sangat kurang dengan rata – rata 39,07. Setelah diberikan perlakuan maka dilaksanakan *post-tes*. Tingkat $VO_2 MAX$ siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga berada pada kriteria kurang 1 siswa (5%), cukup 13 siswa (65%), baik 6 siswa (30%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* VO_2MAX siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga termasuk dalam kategori cukup dengan rata – rata 42,93. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga yang berjumlah 40 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *multistage*.

Hasil analisis data dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 12,400 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, sehingga t_{tabel} sebesar 1,796. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($12,400 > 1,796$). Jika dibandingkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 > 0,05$). Maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Small Sided Games* Terhadap VO_2MAX Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga.

Kata Kunci : *Small Sided Games*, VO_2MAX

ABSTRACT

Andreas sitompul. Nim : 6183111022, "The Effect Of Small Sided Games Training On The Improvement Of VO₂Max Students In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Sibolga". Thesis s-1 Department Of Physical Health And Recreational Education Faculty Of Sports Sciences, Medan State University

The background of this research is the unfitness of the students when participating in soccer practice at SMA Negeri 3 SIBOLGA. This study aims to determine the effect of small side games on VO₂Max level in SMA Negeri 3 Sibolga students.

Preliminary VO₂Max data for class XI SMA Negeri 3 Sibolga were in the criteria of very poor 11 students (55%), lacking 8 students (40%), good 1 student (5%). From these results it shows that the VO₂Max results for class XI SMA NEGERI 3 SIBOLGA are included in the very poor category with an average of 39.07. After being given the treatment, a post-test was carried out. The VO₂ MAX level of class XI SMA Negeri 3 Sibolga is in the criteria of less than 1 student (5%), 13 students (65%) is sufficient, 6 students (30%) are good. From these results it can be concluded that the results of the VO₂Max post-test for class XI SMA Negeri 3 Sibolga are included in the sufficient category with an average of 42.93. This research is an experimental research with a one group pretest and posttest research design. The population of this study were students of class XI SMA Negeri 3 Sibolga, which consisted of 40 students. The sample of this research used purposive sampling of 20 students. Data collection techniques in this study using tests. The instrument used in this study is a multistage test.

*The results of data analysis can be seen that the value of t_{count} is 12.400 and with a significance value of 0.000. Then the t_{count} value is compared with the t_{table} value at a significant level of 5%, so that the t_{table} is 1.796. These results indicate that the value of t_{count} is greater than t_{table} ($12.400 > 1.796$). When compared, the significance value of 0.000 is smaller than 0.05 ($0.000 > 0.05$). Then the hypothesis in this study is declared **accepted**. This means that there is a significant effect of the Small Sided Games Exercise on the VO₂MAX Class XI Students of SMA Negeri 3 Sibolga.*

Keywords : Small Sided Games, VO₂Max