

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i>	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i>	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadī Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadī Sinulingga</i>	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i>	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo₂ Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i>	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i>	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i>	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i>	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i>	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i>	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i>	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i>	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i>	730



Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan

Fadly Reza Siregar

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

fadlyreza09@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan data *Pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian berjumlah 20 orang. Yang menjadi sampel penelitian sebanyak 10 orang yang melakukan latihan Small Sided Games dan 10 orang yang tidak melakukan latihan Small Sided Games (Latihan Passing). Penelitian ini dilakukan dengan mengukur VO_2 Max dengan menggunakan tes lari 15 menit. Hasil analisis dengan uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,79, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel $dk (10+10-2)$ diperoleh t_{tabel} sebesar 1,73, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} ($3,79 > 1,73$). Maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Small Sided Games terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan.

Kata Kunci: Sepak Bola, Small Side Games, VO_2 Max.

PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Dimana sepakbola sangat populer hampir di seluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Disamping menarik karena dimainkan secara tim kelompok kemudian dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut. Permainan sepakbola dilakukan oleh dua tim yang setiap tim berjumlah sebelas orang.

Pada saat sekarang ini masyarakat Indonesia sangat antusias untuk bermain sepakbola, hampir tidak mengenal usia mulai dari yang muda sampai yang tua, oleh karena banyaknya peminat maka banyaknya juga pemantau dan pemerhati olahraga yang membuat klub-klub yang menjadi wadah tempat



menyalurkan bakat dari peminat sepakbola, yang bertujuan untuk menciptakan generasi-generasi penerus atlet sepakbola yang berprestasi dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Menurut Prof. Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa : Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik berarti ia memiliki kesehatan yang baik pula, maka dengan demikian akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik, yang artinya bila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik dia akan dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan dalam arti masih punya tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Lebih banyak O_2 digunakan berarti lebih besar kapasitas oksigen untuk menghasilkan energi dan kerja, yang berarti daya tahan lebih besar. Dari pengamatan peneliti dilapangan, dan konsultasi dengan pelatih sepakbola SMA NEGERI 1 Rantau Selatan dengan hasil tes $VO_2 Max$ awal ternyata hasil dari keseluruhan dengan rata-rata berjumlah 39.41 dari 20 orang sampel dilapangan yang mempunyai $VO_2 Max$ dikatakan kurang sekali. Untuk itu penulis ingin mengetahui penyebab dari masalah yang dihadapi pemain tersebut. Diduga salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki $VO_2 Max$ yang rendah.

Untuk mengantisipasinya maka perlu diberikan latihan yang dapat memperbaiki kapasitas $VO_2 Max$ pemain sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan agar proses belajar-mengajar dapat terlaksana dengan baik. Mereka yang mempunyai $VO_2 Max$ yang tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan sebelum menjadi lelah, dibandingkan dengan mereka yang mempunyai $VO_2 Max$ yang rendah.

Latihan *Small Sided Games* adalah bentuk permainan sepak bola dari segi lapangan terkecil, yang merupakan pengembangan dari variasi latihan 5 lawan 5. Dimana didalamnya mulai terkandung konsep pembagian tugas dan posisi. Format 5 lawan 5 dapat dimodifikasi dengan aturan-aturan khusus. Misal bermain possession, membuat zona khusus atau membatasi sentuhan, tentunya sesuai dengan tuntutan teknik-taktik yang ingin dilatih. Sebagai latihan olahraga sepakbola, *Small Sided Games* merangsang kemampuan teknik, taktik, fisik, sirkulasi darah, pernafasan atau kapasitas vital paru-paru dan sekaligus meningkatkan relaksasi mental.

Menurut Pate, Mc Clenaghan, Rotella (1993:225) “ VO_2Max adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga, dalam hal ini VO_2Max mengacu pada kecepatan pemakaian oksigen, bukan sekedar banyaknya oksigen yang dipakai ”.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Small Sided Games* dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk olahraga yang dapat meningkatkan $VO_2 Max$.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap orang coba. Apakah ada pengaruhnya terhadap tingkat VO_2Max , perlakuan yang diberikan berupa latihan *Small Sided Games* dimana penelitian ini berlangsung selama 6 minggu. Dalam metodologi penelitian Latihan *Small Sided Games* ini mempunyai bentuk variasi latihan 5 lawan 5 dimana dengan ukuran lapangan 50 X



60m yang merupakan bentuk permainan ball position dari segi lapangan dengan ukuran yang lebih kecil. Didalamnya mulai terkandung konsep pembagian tugas dan posisi.

Bentuk latihan Small Sided Games 5 lawan 5 serta pelaksanaannya divariasikan menjadi 3 variasi latihan :

1. Small Sided Games Ball Position dimana dalam permainan ini mengoper bola dengan temannya satu team tanpa lawan merebutnya selama 6 kali sentuhan mendapat nilai 1 poin.
2. Small Sided Games menegokoalkan bola dimana membuat gawang kecil didalam lapangan yang telah ditentukan dan memasukkan bola kegawang tersebut, goal dengan 1 poin.
3. Small Sided Games menegokoalkan bola dengan mendribling bola sampai batas yang telah ditentukan dengan nilai 1 poin.

Variabel yang diukur adalah VO_2Max dengan menggunakan *Test Balke*. Adapun dasar pertimbangan memilih jenis penelitian ini adalah :

1. Paling memadai untuk mencapai tujuan dalam tujuan yang menyelidiki sebab akibat.
2. Variabel bebasnya mudah dikuasai dan dikendalikan.
3. Dapat diuji dengan menggunakan metode statistik dan mudah dilaksanakan.

Adapun sebagai variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebasnya adalah latihan *Small Sided Games*
2. Sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah kapasitas vital paru- paru (VO_2Max)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah data hasil pre-test dan post-test penelitian VO_2Max

Tabel. 1 Deskripsi Data Pre-test Dan Post-test Hasil Penelitian VO_2Max

Variabel	Rata-Rata		SD		t_{hitung}	t_{tabel}	Kes
	Small Sided Games	Passing	Small Sided Games	Passing			
VO_2Max	49.92	43.29	3.47	4.27	3.79	1.73	Diterima



Tabel 2 : Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Data Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	L_{hitung}	$L_{tabel} (\alpha = 0.05) N = 10$
Data Post-test Latihan Small Sided Games	0.228	0.258
Data Post-test Latihan Passing	0.216	0.258

Dari pengujian hipotesis yang dilakukan, dengan menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Small Sided Games terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain SMA N 1 Rantau Selatan. Kemungkinan ini disebabkan oleh karena dalam melakukan latihan yang diberikan banyak merangsang bagian otot pernafasan. Dengan latihan yang banyak menggunakan otot pernafasan secara tidak langsung akan meningkatkan VO_2 Max. Seperti yang dikatakan Pate, Mc Clenaghan, Rotella (1993:225) “ VO_2 Max adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga dalam latihan Small Sided Games.”

Oleh sebab itu jika seseorang melakukan latihan Small Sided Games relatif tingkat kebugaran bertambah, dimana akan lebih mempercepat pengisian ventilasi semenit sebagai akibat bertambahnya volume tidal dan frekuensi nafas, O_2 lebih banyak dibutuhkan dan yang masuk kedalam paru-paru dan jantung, terjadi peningkatan efisiensi ventilasi yang lebih besar yaitu jumlah udara yang ikut berventilasi pada tingkat konsumsi oksigen yang sama akan lebih besar pada orang yang melakukan latihan Small Sided Games, pengisian O_2 pada kantong-kantong pernafasan lebih besar karena proses pernafasan cepat dan akibatnya paru-paru akan membesar dan mengembang. Dengan demikian Small Sided Games merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan VO_2 Max.

KESIMPULAN DAN SARAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah eksperimen melalui tes pengukuran VO_2 Max terhadap 20 orang pemain sepak bola SMA N 1 Rantau Selatan yang dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok yang pertama diberi latihan Small Sided Games dan kelompok kedua diberikan Latihan Passing. Data yang dianalisis dalam penelitian ini yaitu data post test kedua kelompok perlakuan, kemudian diolah secara statistik dengan hasil sebagai berikut :

1. Data Post-test VO_2 Max kelompok yang melakukan latihan Small Sided Games.



Dari hasil pengukuran post-test VO_2 Max terhadap pemain sepak bola SMA Negeri 1 Rantau Selatan, diperoleh skor antara 44.94 m.l/Kg.BB/menit sampai 55.14 m.l/Kg.BB/menit. Dengan rata-rata sebesar 49.92 m.l/Kg.BB/menit dan standar deviasinya 3.47.

2. Data Post-test VO_2 Max kelompok yang melakukan latihan Passing

Dari hasil pengukuran post-test VO_2 Max terhadap pemain sepak bola SMA Negeri 1 Rantau Selatan, diperoleh 37.08 m.l/Kg.BB/menit sampai 48.38 m.l/Kg.BB/menit. Dengan rata-rata sebesar 43.29 m.l/Kg.BB/menit dan standar deviasinya 4,27.

Small sided games (SSG) atau bentuk permainan sepak bola dari segi lapangan terkecil yang merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan. Prioritas latihan *small sided games* adalah mengembangkan keterampilan teknik 'technical skills', taktik, mental dan kondisi fisik pemain.

Dari pengamatan peneliti selama melakukan penelitian bentuk pelatihan small side games dapat juga memperbaiki keterampilan pemain sepak bola. Melatih menggunakan bentuk ini juga perlu melakukan pengontrolan pada *heart rate* untuk menentukan intensitas pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.
- Bompa, TO. (1986). *Theory AndMethologi Of Training The Key To Athletik Performance*, 2nd Ed. USA, Kendali/ Hunt Publishing.
- Evelyn, C. Pearce. (1999). *Anatomi Fisiologi Untuk Para Medis*. Jakarta PT. Gramedia.
- Gayton. (1976). *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Harsono (1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV.Tambak Kusuma.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. 2011. "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220
- Kogert, Robert. (2007). *Sepakbola Remaja*. Jakarta
- Kuntaraf J dan Kuntaraf Kathleen L. (1992) *Olahraga Sumber kesehatan*. Bandung, Advent Indonesia
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Human Kinetics. Publistour
- Pate, Mc Clenaghan, Rotella. (1993) *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung, PT REMAJA ROSDAKARYA 2012
- Putera, Ganesha (2000) *Kutak-Katik Latihan Sepakbola UsiaMuda*.Jakarta,PT VISI GALA 2000



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library, Universitas Negeri Medan

Putera, Ganesha & Darmawan Rahmad (2012) *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. Jakarta, kick Off Media - RD Books.

Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, ABT, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S.M. 2006. "Factors Influencing Physiological Responses To Small-Sided Soccer Games". *Journal of Sports Sciences*, 2006; 24(0): 1-8.

Sucito, dkk. 2000. *Sepakbola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setar D-III.

Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.



THE
Character Building
UNIVERSITY