

## ABSTRAK

**FAISAL AKBAR. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Maks. Dan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun Sekolah Sepakbola Baracuda Siantar Tahun 2019. (Pembimbing Skripsi: Ardi Nusri).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019.**

*Small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>maks. dan teknik dasar sepakbola (*passing* dan *stopping, heading, dribbling* dan *shooting*) siswa SSB usia 14 tahun sekolah sepakbola Baracuda Siantar.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pre test-post test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Baracuda Siantar yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*.

Berdasarkan hasil analisis data uji-t berpasangan antara data *pre-test* dengan *post-test* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan VO<sub>2</sub>maks. dan teknik dasar sepakbola (*passing* dan *stopping, heading, dribbling* dan *shooting*) melalui latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 14 tahun sekolah sepakbola Baracuda Siantar tahun 2019. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>maks. dan teknik dasar sepakbola (*passing* dan *stopping, heading, dribbling* dan *shooting*) pada siswa SSB usia 14 tahun sekolah sepakbola Baracuda Siantar tahun 2019. Penelitian ini dapat membawa manfaat baik untuk siswa SSB, pelatih/peneliti, jurusan maupun untuk orang tua dan masyarakat umum.

**Kata Kunci :** *Small Sided Games*, VO<sub>2</sub>maks, teknik dasar sepakbola, SSB Baracuda Siantar.