

ABSTRAK

Daniel Silaban. NIM. 6221111016.” Pengaruh Permainan Sepak Bola Berbasis *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan Anaerobik Atlet Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbul”.

Skripsi :Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi. Universitas Negeri Medan, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepak bola berbasis *small sided game* terhadap kemampuan anaerobik atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbul. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet ekstrakurikuler sepak bola yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan anaerobik atlet adalah Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST).Perlakuan dalam penelitian ini diberikan sebanyak 16 kali pertemuan, yang dilaksanakan secara terprogram dan berkesinambungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan kemampuan passing setelah diberikan perlakuan, yang dibuktikan melalui uji t dengan nilai thitung sebesar $12,47 > 1,761$ dan nilai signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa permainan sepak bola berbasis *small sided game* memberikan **pengaruh yang signifikan** terhadap peningkatan kemampuan anaerobik atlet.Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola berbasis *small sided game* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan anaerobik atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbul. Dengan demikian, *small sided game* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan anaerobik atlet usia sekolah.

Kata Kunci : Sepak Bola, *Small Sided Game*, Anaerobik, Atlet

ABSTRACT

Daniel Silaban. Student ID: 6221111016. “The Effect of Small-Sided Game–Based Soccer Activities on the Anaerobic Capacity of Extracurricular Athletes at SMP Negeri 1 Sumbul”.

Thesis: Physical Education and Recreation.

State University of Medan, 2025.

This study aimed to examine the effect of small-sided game–based soccer activities on the anaerobic capacity of extracurricular athletes at SMP Negeri 1 Sumbul. The research employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 15 extracurricular soccer athletes selected through a total sampling technique. The instrument used to measure the athletes’ anaerobic capacity was the Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST). The treatment was administered over 16 training sessions conducted in a structured and continuous manner. The results showed a significant improvement in anaerobic capacity after the implementation of the small-sided game intervention, as evidenced by the t-test results with a calculated t-value of 12.47 exceeding the critical value of 1.761 and a significance level indicating statistical significance. The hypothesis testing confirmed that small-sided game–based soccer activities had a significant effect on improving the athletes’ anaerobic capacity. Based on these findings, it can be concluded that small-sided games have a positive and significant influence on the anaerobic capacity of extracurricular athletes at SMP Negeri 1 Sumbul. Therefore, small-sided games are recommended as an effective training method to enhance anaerobic capacity in school-aged athletes.

Kata Kunci : Sepak Bola, Small Sided Game, Anaerobik, Atlet