

ABSTRAK

NUR GUSTIAWAN. Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 8 Padang (Pembimbing : Benny Subadiman, M.Kes. AIFO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap peningkatan VO₂ Max pada pemain sepak bola SMA Negeri 8 Padang.

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 VO₂ 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 VO₂ Max pada pemain sepakbola SMA Negeri 8 Padang.

Kata Kunci : Small Sided Games, VO₂ Max

