

ABSTRAK

**HOTMAN TAMBA : Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe. (Pembimbing : Rosmaini Hasibuan)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, latihan diberikan selama 6 minggu (18 kali pertemuan). Sampel berjumlah 15 orang yang diambil dengan cara total sampling. Latihan yang diberikan adalah Latihan *Small Side Games*. Untuk mengetahui pengaruhnya digunakan statistik dengan uji-t.

Hasil analisis dengan uji – t menunjukkan bahwa : (1) Terdapat Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe. (2) Terdapat Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : Terdapat Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.

Kata Kunci : ***Small Side Games*, Daya Tahan Jantung Paru, Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola**