

ABSTRAK

Muhammad Safitri. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang.

Pembimbing : Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan berjumlah 24 orang. 12 orang kelompok eksperimen dan 12 orang kelompok kontrol. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau digunakan statistik dengan uji-t satu pihak dan untuk mengetahui perbedaan pengaruhnya digunakan uji - t dua pihak (gabungan).

Hasil analisis dengan uji - t menunjukkan bahwa : (1) untuk hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 7,93, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel 12 orang diperoleh t_{tabel} sebesar 1,80, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} . (2) untuk hipotesis dua menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,90, taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel 12 orang diperoleh t_{tabel} sebesar 1,80 ini juga menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} . (3) untuk hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 1,98, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} $dk = (12+12-2) = 1,72$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,98 > 1,72$)

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : 1) ada Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau. 2) ada Pengaruh yang tidak Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau. 3) ada perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan yang tidak Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau.

Kata Kunci : *Small Sided Games*, $VO_2 Max$