

**ABSTRAK**  
**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN *VO<sub>2</sub>MAX* PADA SISWA SSB GARUDA TEGALWANGI  
(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepakbola Garuda Tegalwangi  
Cirebon)**

**Pembimbing : 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd  
2. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

**Anandika Iriawan  
(1000504)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* pada pemain sepakbola siswa SSB Garuda Tegalwangi. Desain penelitian ini adalah *experiment purposive sampling one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa SSB Garuda Tegalwangi yang berjumlah 100 siswa, dan yang menjadi sampel adalah siswa SSB Garuda Tegalwangi U-17 yang berjumlah 17 siswa. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sebelum penelitian dimulai, dilakukan tes awal untuk mengetahui *VO<sub>2</sub>Max* pemain menggunakan Bleep Test. Setelah itu diberikan *treatment* berupa model latihan *small sided games*, lalu di akhir penelitian dilakukan tes akhir/*posttest* dengan menggunakan Bleep Test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan. Dari uji t diperoleh data  $T_{hitung} = 4,5987$  dengan  $T_{tabel} = 2,12$ . Dengan demikian  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil tes awal dan tes akhir. Berdasarkan analisis data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* siswa SSB Garuda Tegalwangi U-17.

**Kata Kunci:** *Small Sided Games, VO<sub>2</sub>Max, Sepakbola*

**ABSTRAK**  
**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN *VO<sub>2</sub>MAX* PADA SISWA SSB GARUDA TEGALWANGI  
(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepakbola Garuda Tegalwangi  
Cirebon)**

**Pembimbing : 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd  
2. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

**Anandika Iriawan  
(1000504)**

The purpose of this study is to determine the effect of small-sided games training against the VO<sub>2</sub>max increase in football players of Garuda Tegalwangi SSB students. Design research of this study is experiment purposive sampling one group pretest-posttest design. The population in this study were students SSB Garuda Tegalwangi totaling 100 students, and the sample is SSB students Garuda Tegalwangi U-17, which amounted to 17 students. This study used a one-group pretest-posttest design. Before the study began, the sample was given preliminary tests to determine VO<sub>2</sub>max player using Bleep Test. After that, the sample given treatment of small-sided games training models, and at the end of the study conducted a final test / post test using Bleep Test. Data analysis techniques in this study using paired sample t test. Data obtained from the t-test with  $T_{hitung} = 4.5987 = 2.12$ . Thus  $T_{hitung} > T_{tabel}$  which means there are significant differences in the results of the initial test and final test. Based on the data analysis it can be concluded that the practice of small-sided games can have a significant influence on the increase in VO<sub>2</sub>max students SSB Garuda Tegalwangi U-17.

**Key Words: Small Sided Games, VO<sub>2</sub>Max, Football**

**Anandika Iriawan, 2015**

***Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**Anandika Iriawan, 2015**

***Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)