

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME 4 VS 4* DENGAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIC*

Pembimbing : Bambang Erawan, M.Pd.

Lazuardi Aswin Hadits*
1204249

Penelitian ini ingin mengetahui perbandingan mana yang lebih berpengaruh antara latihan *Small Sided Game 4 vs 4* dengan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PS UPI Bandung, yang berjumlah 40 orang, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang atlet sepakbola, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Yo-yo Intermittent Endurance Test*. Pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik uji kesamaan dua rata-rata. Hasil dapat disimpulkan bahwa *Small Sided Game 4 vs 4* dan *Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik, namun *Small Sided Game 4 vs 4* lebih berpengaruh dibandingkan dengan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Hal tersebut berdasarkan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa nilai tabel distribusi t (5,11) \geq (2,36) pada *Small Sided Game 4 vs 4* dan nilai distribusi t (4,21) \geq (2,36) pada *Interval Training*.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2012

ABSTRACT

Comparative Effects of Exercise Small Sided Game 4 vs 4 With Interval Training Against Aerobic Enhanced Durability

Mentor : Bambang Erawan, M.Pd.

**Lazuardi Aswin Hadits*
1204249**

This study investigates the comparisons are more influential among exercise Small Sided Game 4 vs. 4 with Interval Training to increase aerobic endurance. The method used is an experimental method. The population in this study is that footballers PS UPI Bandung, totaling 40 people, while the samples used in this study consists of 16 footballers, sampel retrieval techniques in this study using a random sampling. The research instrument used was Yo-yo Intermittent Endurance Test. Hypothesis testing using statistical approach to test the equality of two average. The results can be concluded that the Small Sided Game 4 vs 4 and Interval Training significant effect on the increase in aerobic endurance, but the Small Sided Game 4 vs 4 more effect compared with Interval Training to increase aerobic endurance. It is based on the results of testing the hypothesis that the value of the t distribution table $(5.11) > (2.36)$ in the Small Sided Game 4 vs 4 and the value of distribution t $(4,21) > (2.36)$ in the interval training.

*) student of university education Indonesian PKO FPOK 2012