

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KEBUGARAN KARDIOVASKULAR ATLET SEPAK BOLA
SSB Satria Mandiri Purwosari**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



oleh

Della Silvita Putri
3220180218

UNUGIRI

PROGRAM STUDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

PERNYATAAN PENANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

PERNYATAAN PENANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Della Silvita Putri
NIM : 3220180218
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat : Desa Punggur Kec. Purwosari Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kebugaran kardiovaskular pada atlet Sepakbola SSB Satria Mandiri Purwosari" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 23 September 2022



Della Silvita Putri
NIM : 3220180218

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Della Silvita Putri
Nim : 3220180218
Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Kebugaran Kardiovaskular Atlet
Sepak bola SSB Satria Mandiri Purwosari.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 20 Agustus 2022

Pembimbing I



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

Pembimbing II



Benny Widya Priadana, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0703078902

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Della Silvita Putri
NIM : 3220180218
Judul : Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kebugaran kardiovaskular pada atlet Sepakbola SSB Satria Mandiri Purwosari.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I



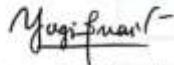
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd
NIDN : 0729098702

Penguji III



Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

Penguji II



Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN : 0731127601

Penguji IV



Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN : 0703078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Ghandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 070704890

MOTTO

“Jangan takut dengan seberapa sering kegagalan itu terjadi namun yang paling penting adalah seberapa cepat untuk bisa bangkit, gagal adalah awal dari sebuah kesuksesan maka berbenah dan berubahlah“

PERSEMBAHAN

Untuk Ibuku yang tercinta terimakasih telah memberiku dukungan dan semangat serta kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap langkahku meski aku tak mampu membalas semua kasih sayangmu namun aku akan berusaha agar tidak mengecewakanmu. Untuk almarhum Ayahku tersayang mungkin alam kita sudah berbeda namun aku percaya jika saat ini Ayah tetap bisa melihatku berjuang dan berusaha membuat Ayah tersenyum di Surga dengan melihatku mencapai sebuah gelar untuk bisa membuat Ayah bangga.

Untuk Nenek, Adikku dan seluruh keluarga besarku terimakasih telah memberi doa serta dukungan yang tiada henti untuk mencapai semua cita-citaku.

Guru-guru ku dan Dosen-dosen ku terimakasih atas semua Ilmu yang telah engkau berikan kepadaku, aku tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa mu namun aku mengharapkan doa serta ridho kalian untuk bisa menjadi orang yang bermanfaat seperti kalian.

Untuk teman-teman seperjuanganku terimakasih atas kebersamaan yang selama 4 tahun ini kita lewati bersama-sama dengan penuh suka maupun duka. Semoga pertemanan ini tetap terjalin selamanya. Perjuangan dan kebersamaan indah selama ini tidak akan pernah ku lupakan.

Untuk orang tersayang yang saat ini sedang bersamaku, terimakasih selalu menemani hari-hari ku yang penuh dengan revisi dan selalu siap mendengarkan keluh kesahku selama menjadi mahasiswa semester 8 ini, serta terimakasih telah memberiku doa, dukungan, kasih sayang untukku sehingga aku bisa mengerjakan skripsi ini dengan penuh semangat meskipun cobaan dan ujian sangatlah berat.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya kepada kita semua terutama kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW serta keluarga dan sahabat sampai kepada umatnya. Proposal penelitian ini berjudul “Pengaruh Intensitas Latihan Arobik terhadap Kebugaran Kardiovaskular Atlet Sepak bola SSB Satria Mandiri Purwosari”.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan sebagai mana mestinya tanpa ada keterlibatan oleh pihak yang tulus dan ikhlas dan memberikan bantuannya. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dosen pembimbing yaitu Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Dosen pembimbing satu dan Bapak Benny Widya Priadana, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing dua.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini. peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bojonegoro, 22 Mei 2022

Penulis

UNUGIRI

Della Silvita Putri

ABSTRACT

Putri, Della Silvita. 2022. The Effect of Small Sided Games Exercise on Cardiovascular Fitness Improvement of Soccer Athletes SSB Satria Mandiri Purwosari. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Main Advisory Lecturer Hilmy Aliriad, M.Pd and Advisory Lecturer Benny Widya Priadana, M.Pd.

Keywords: small sided games, cardiovascular fitness

The background of this study is that the level of cardiovascular fitness has a very important role in the sport of football and the researchers wanted to find out whether there is an effect of small sided games exercise on cardiovascular fitness in SSB Satria Mandiri Purwosari soccer athletes. Given the problems in SSB, this research has a goal to find out whether there is an effect of small sided games exercise on cardiovascular fitness in SSB football athletes Satria Mandiri Purwosari. This study uses a quantitative descriptive research method. The study began with a pre-test, then followed by treatment or treatment for 10 times, and ended with a post-test. In this study, consisted of 30 athletes. As expected, data from the experiment before and after the test were used in the analysis of this study. After being analyzed statistically to obtain a result. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that there is an effect of small sided games exercise on the cardiovascular fitness of soccer athletes at SSB Satria Mandiri Purwosari. From the research results, the probability is significant or sig. 0.00 (sig. <0.05). Then H1 is accepted. And athletes can show that small sided games training brings good changes to the cardiovascular fitness of soccer athletes at SSB Satria Mandiri Purwosari with a large effect of 23%.

UNUGIRI

ABSTRAK

Putri, Della Silvita. 2022. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Kardiovaskular Atlet Sepak Bola SSB Satria Mandiri Purwosari*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Dosen Pembimbing Utama Hilmy Aliriad, M.Pd dan Dosen Pembimbing Pendamping Benny Widya Priadana, M.Pd.

Kata Kunci : *small sided games, kebugaran kardiovaskular*

Latar belakang dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran kardiovaskular memiliki peranan yang sangat penting dalam cabang olahraga sepakbola dan peneliti ingin mencari tahu adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular pada atlet sepakbola SSB Satria Mandiri Purwosari. Dengan adanya permasalahan di SSB tersebut maka penelitian ini mempunyai tujuan adalah Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular pada atlet sepakbola SSB Satria Mandiri Purwosari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dimulai dengan pre-test, lalu diikuti dengan melakukan treatment atau perlakuan selama 10kali, dan di akhiri dengan post-test. Dalam penelitian ini, terdiri dari 30 atlet. Seperti yang di diharapkan, data dari eksperimen sebelum dan sesudah tes digunakan dalam analisis penelitian ini. Setelah dianalisa secara statistik untuk memperoleh suatu hasil. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa da pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular atlet sepakbola di SSB Satria Mandiri Purwosari. Dari hasil penelitian probabilitasnya signifikan atau sig. 0,00 (sig. <0,05). Maka H1 diterima. Dan atlet dapat menunjukkan bahwa latihan *small sided games* membawa perubahan yang baik terhadap kebugaran kardiovaskular atlet sepakbola di SSB Satria Mandiri Purwosari dengan besar pengaruh 23%.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK INGGRIS	vii
ABSTRAK INDONESIA.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6. Asumsi.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	11
2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.2 Kajian Teori.....	18
2.3 Kerangka Berpikir	44
2.4 Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	49
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitan.....	50
3.3 Populasi dan Sampel	51
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	52

3.5	Instrumen Penelitian.....	53
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	54
3.7	Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Hasil.....	56
4.2	Hasil Uji Prasyarat.....	58
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Keterbatasan hasil Penelitian.....	62
5.3	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN.....		67



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola	18
2.2 Komponen sistem latihan (faktor langsung)	33
2.3 Komponen sistem Latihan (faktor pendukung).....	34
2.4 Area latihan <i>small sided games</i> 3v3.....	36
2.5 Kerangka berpikir.....	47
3.1 Rancangan Penelitian	50
3.2 Lintasan <i>MFT</i>	54



UNUGIRI

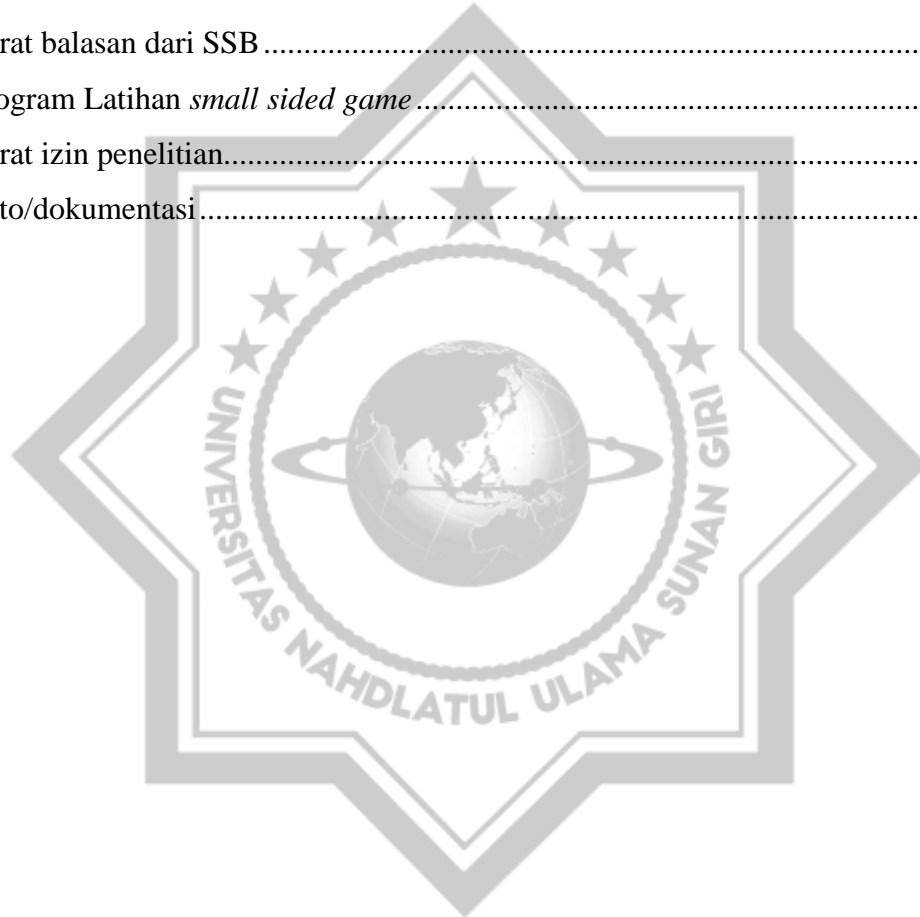
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Form penilaian <i>bleep test</i>	67
2. Hasil <i>pretest</i>	68
3. Hasil <i>posttest</i>	69
4. Hasil analisis SPSS	70
5. Surat balasan dari SSB	71
6. Program Latihan <i>small sided game</i>	72
7. Surat izin penelitian.....	85
8. Foto/dokumentasi.....	86



UNUGIRI