

Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota

Idham Muhamad Riva'i¹, Atradinal², Arsil³, Mardepi Saputra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

idhammuhamadriva@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id, arsil@fik.unp.ac.id,

mardepisaputra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.34>

Kata Kunci : Latihan *Small Side Game*; Daya Tahan Aerobik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah banyak pemain mengalami penurunan performa fisik selama pertandingan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *small side game* terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola di SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota, yang berjumlah 45 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, sehingga sampel di ambil dari pemain tunas muda FC yang berjumlah 15 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *yo-yo intermittent recovery test*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota dengan skor rata-rata 51,91 pada *pre test*, dan skor rata-rata 55,66 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 9,32 > t_{tabel} = 1,761$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan *small-sided games* yang dilaksanakan meningkatkan daya tahan aerobik sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Keywords : *Small Side Game Training; Aerobic Endurance*

Abstract : The problem in this study is that many players experience a decline in physical performance during the match. This study aims to see the effect of small-sided game training on the aerobic endurance of SSB Tunas Muda FC players in Suliki District, 50 Kota Regency. This type of research is a quasi-experimental study. The population in this study were all soccer players at SSB Tunas Muda FC, Suliki District, 50 Kota Regency, totaling 45 people. The sampling technique was purposive sampling, so the sample was taken from 15 Tunas Muda FC players. The research instrument used the *yo-yo intermittent recovery test*. The statistical data analysis technique used the *Liliefors* normality test and the *t-test* with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study are that there is an effect of small-sided game training on the aerobic endurance of SSB Tunas Muda FC players in Suliki District, 50 Kota Regency with an average score of 51.91 in the pre-test, and an average score of 55.66 in the post-test. This was significantly proven, where after conducting the "t" test, the results obtained were $t_{hitung} = 9.32 > t_{tabel} = 1.761$. Thus, H_0 was rejected while H_a was accepted. In conclusion, with the small-sided games exercise carried out, aerobic endurance was increased so that the test carried out in the final test experienced maximum improvement.

PENDAHULUAN

Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memupuk dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa (Arsil, 2024).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Wulandari, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistik dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sasmitha, 2023).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat.

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga. Untuk mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi. Sepakbola

adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik dan mental yang kompleks (Saputra, 2025).

Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Emral, 2016). Sebuah tim dinyatakan menang apabila mampu mencetak gol lebih banyak dibandingkan dengan tim lawan dapat mempertahankan gawangnya (Yulifri, 2012).

Dalam permainan sepak bola, terdapat beberapa aspek penting yang harus dikuasai oleh pemain, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek ini harus dikembangkan secara seimbang agar pemain dapat tampil optimal dalam pertandingan.

Salah satu faktor penting dalam permainan sepak bola adalah daya tahan aerobik. Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut pemain untuk terus bergerak selama 90 menit, sehingga memerlukan daya tahan aerobik yang baik.

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepak bola adalah latihan *Small-Sided Games* (SSG). Latihan *Small-Sided Games* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan memodifikasi permainan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil serta jumlah pemain yang lebih sedikit.

Dengan modifikasi ini, intensitas permainan menjadi lebih tinggi karena pemain dituntut untuk bergerak lebih aktif dan mengambil keputusan lebih cepat (Priambodho, 2021).

Selain meningkatkan daya tahan aerobik, latihan *Small-Sided Games* juga membantu pemain dalam mengembangkan keterampilan teknis dan taktis secara simultan.

Dalam latihan ini, pemain akan lebih banyak berinteraksi dengan bola, melakukan

umpan, menggiring, serta bertahan dalam situasi yang lebih menantang dibandingkan dengan metode latihan konvensional.

Oleh karena itu, metode ini dianggap efektif untuk meningkatkan daya tahan aerobik sekaligus keterampilan bermain sepak bola. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda FC Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota, banyak pemain mengalami penurunan performa fisik selama pertandingan.

Beberapa pemain terlihat kelelahan setelah babak pertama dan kurang maksimal dalam mengejar serta merebut bola dari lawan. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik mereka masih tergolong rendah.

Selain itu, metode latihan yang diterapkan oleh pelatih belum optimal dalam meningkatkan performa pemain, sehingga pola permainan yang ditampilkan cenderung monoton dan kurang efektif. Kurangnya variasi latihan serta ketidaksesuaian metode yang digunakan dengan karakteristik atlet menjadi salah satu faktor penghambat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games* terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota.

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi mengenai efektivitas latihan *Small-Sided Games* dalam meningkatkan daya tahan aerobik pemain serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih optimal.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota".

METODE

Jenisi penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games* (SSG) terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC.

Subjek penelitian akan diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan *Small-Sided Games* selama 6 minggu dengan frekuensi 16 kali pertemuan. Untuk mengukur daya tahan aerobik sebelum dan sesudah perlakuan, Menggunakan *Yo Yo Test* guna mengetahui peningkatan VO2Max.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola di SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki, Kabupaten 50 Kota, yang berjumlah 45 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk daya tahan aerobik yaitu:

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan dalam menyediakan oksigen yang dibutuhkan tubuh selama aktivitas fisik dalam waktu yang lama.

Dalam konteks sepak bola, daya tahan aerobik sangat penting karena pemain harus mampu berlari, bergerak cepat, dan tetap aktif sepanjang pertandingan. Dalam penelitian ini, daya tahan aerobik pemain diukur menggunakan *Yo Yo Test*.



Gambar 1. Tes *Yo Yo Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dalam penelitian ini, teknik analisis data digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games* (SSG) terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola di SSB Tunas Muda FC. Analisis data dilakukan melalui langkah-langkah yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

HASIL

1. Pre-Test Daya Tahan Aerobik

Pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota, dari hasil *pre-test* daya tahan aerobik diperoleh nilai terendah 45,47, nilai tertinggi 55,22, rata-ratanya adalah 51,91 dan standar deviasinya adalah 2,72.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test
Kelas Interval

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>61,6	0	0	Sempurna
59,58-61,6	0	0	Baik Sekali
58,24-59,25	0	0	Baik
54,88-57,90	2	13,33	Sedang
51,52-54,54	9	60,00	Rendah
<51,52	4	26,67	Miskin
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Penelitian

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik dengan kelas interval 54,88-57,90 sebanyak 2 orang (13,33%) dengan kategori sedang,

kelas interval 51,52-54,54 sebanyak 9 orang (60,00%) dengan kategori rendah dan kelas interval <51,52 sebanyak 4 orang (26,67%) dengan kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 2.

2. Post-Test Daya Tahan Aerobik

Pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota, dari hasil hasil *post-test* peningkatan daya tahan aerobik diperoleh nilai terendah 52,53, nilai tertinggi 60,26, rata-ratanya adalah 55,66 dan standar deviasinya adalah 2,28.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Kelas Interval

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>61,6	0	0	Sempurna
59,58-61,6	1	6,67	Baik Sekali
58,24-59,25	2	16,67	Baik
54,88-57,90	7	46,67	Sedang
51,52-54,54	5	33,33	Rendah
<51,52	0	0	Miskin
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Penelitian

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik dengan kelas interval 59,58-61,6 sebanyak 1 orang (6,67%) dengan kategori baik sekali,

kelas interval 58,24-59,25 sebanyak 2 orang (16,67%) dengan kategori baik, kelas interval 54,88-57,90 sebanyak 7 orang (46,67%) dengan kategori sedang dan kelas interval 51,52-54,54 sebanyak 5 orang (33,33%) dengan kategori rendah.

3. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau

tidak dengan menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	Lhitung	Ltabel
latihan <i>small-sided games</i> terhadap daya tahan aerobik	Pre test	0,1587	0,220
	Post test	0,0946	

Sumber : Data Penelitian

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
latihan <i>small-sided games</i> terhadap daya tahan aerobik (awal dan akhir)	1,42	2,48	Homogen

Sumber : Data Penelitian

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

5. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05.

Terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik dengan skor rata-rata 51,91 dan standar deviasi 2,72 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 55,66 dan standar deviasi 2,28 pada *post test*.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

daya tahan aerobik	Mean	SD	t _{hitung}	t _{tabel}
Pre test	51,91	2,72	9,32	1,761
Post test	55,66	2,28		

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik ($t_{hitung}=9,32 > t_{tabel}=1,761$) dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima

PEMBAHASAN

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik. Dalam penelitian ini perlakuan latihan dilakukan kepada pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota.

Hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet tersebut. Sebelum diberikan perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal mengetahui daya tahan aerobik pemain tersebut dengan tes *yo-yo intermittent recovery test*.

Berdasarkan test tersebut, ternyata daya tahan aerobik rata-rata pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota adalah 51,91. Selanjutnya diberikan bentuk latihan *small-sided games* selama 16 kali pertemuan, dan dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama.

Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata tes daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota berubah menjadi 55,66. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil

Bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan *small-sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota. Hasil ini dibuktikan secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji T diperoleh $t_{hitung} = 9,32 > t_{tabel} 1,761$.

Latihan *small sided games* dapat meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik pemain sebesar 2,2%. Sebab latihan ini mengharuskan pemain para pemain untuk aktif bergerak sesuai situasi yang diciptakan dalam intensitas yang tinggi (Saputra & Bafirman, 2021).

Dalam penelitian lain dijelaskan bahwa secara fisiologis latihan *small sided games* bisa meningkatkan denyut jantung, asam laktat yang ada dalam darah serta latihan ini bisa meningkatkan rating of perceived exertion yang bisa memberikan manfaat pada pemain ketika melakukan aktivitas saat latihan (Alben, 2021).

Durasi waktu latihan dalam latihan *small sided games* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dalam bermain. Akan tetapi efek dari latihan *small sided games* sangat bergantung pada jenis situasi yang diciptakan (Travassos et al., 2012).

Hal ini sangat umum bagi pelatih untuk memodifikasi latihan *small sided games* yang bertujuan untuk mengubah beban fisik dan teknis yang akan diberikan kepada pemain

Pengkondisian latihan *small sided games* telah menjadi metode yang cukup populer untuk mengembangkan kebugaran aerobik atlet (Impellizzeri et al., 2006). Latihan *small sided games* dapat melatih kemampuan untuk bermain.

Dimana pemain dapat dengan cepat menyesuaikan keterampilan teknik dan taktik, mengeksplorasi ruang, mengidentifikasi kemungkinan peluang,

serta mengoptimalkan peran setiap pemain saat bermain. Latihan *small sided games* juga dapat melatih aspek kebugaran fisik, teknik, taktik (Razak et al., 2020).

Small sided games banyak digunakan dalam latihan karena mempunyai efek multifungsi termasuk kemampuan untuk merangsang peningkatan intensitas. Selain itu, aspek emosional dalam pertandingan juga perlu dieksplorasi dalam latihan *small sided games* untuk melatih pemain mengambil keputusan bermain (Sarmiento et al., 2018).

Small-Sided Games (SSG) merupakan bentuk latihan permainan dalam skala kecil yang telah terbukti efektif untuk meningkatkan performa pemain sepak bola secara menyeluruh.

Latihan ini dilakukan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan pertandingan resmi, dengan tujuan menciptakan lingkungan permainan yang lebih intens dan representatif terhadap situasi pertandingan.

Menurut Owen, Wong del, dan Dellal (2021), latihan menggunakan model *Small-Sided Games* memberikan stimulus yang lebih spesifik terhadap tuntutan permainan sepak bola dibandingkan latihan aerobik tradisional karena melibatkan elemen permainan nyata.

Hal ini diperkuat oleh Clemente, Afonso, dan Sarmiento (2023) yang menyatakan bahwa *Small-Sided Games* lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik pemain dibandingkan latihan konvensional, karena aktivitas dalam permainan ini menuntut intensitas tinggi dan keterlibatan yang konstan.

Selain meningkatkan kebugaran fisik, SSG juga mendukung perkembangan aspek kognitif dan pengambilan keputusan. Memmert, Larkin, dan Sampaio (2023) menyatakan bahwa SSG mendorong pemain

untuk berpikir cepat, mengantisipasi pergerakan lawan, serta mengambil keputusan tepat dalam waktu yang singkat.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Machado et al. (2024), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas keputusan dan efisiensi taktis pemain muda setelah mengikuti sesi latihan SSG berbasis prinsip taktis.

Perspektif pelatih profesional juga menguatkan temuan tersebut. Nunes et al. (2025) menjelaskan bahwa pelatih menganggap SSG sebagai metode pelatihan yang fleksibel dan efektif dalam mengembangkan kreativitas, pemahaman taktis, dan keterlibatan pemain dalam suasana latihan.

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya (Asnaldi, 2020).

Dari sisi fisik, studi oleh Teoldo et al. (2025) menemukan bahwa variasi format pemain dan ukuran lapangan dalam SSG dapat memengaruhi beban fisiologis dan tingkat intensitas latihan pemain.

Selain itu, penelitian Arslan et al. (2025) menunjukkan bahwa SSG dapat memberikan peningkatan signifikan pada komponen fisik seperti sprint, agility, dan lompatan vertikal pada pemain muda.

Dengan demikian, *small-sided games* dapat dianggap sebagai pendekatan latihan yang komprehensif, yang tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik, tetapi juga keterampilan teknis, taktis, dan kognitif pemain dalam konteks permainan yang realistis dan dinamis.

Pengaruh latihan *small sided games* terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan daya tahan aerobik. Metode

SSG tersebut mempunyai prinsip latihan sepakbola melalui pendekatan bermain. Berdasarkan filosofi ini, tuntutan penting sepak bola ditangani.

Tuntutan pertama dan paling krusial dalam sepakbola adalah bagaimana pemain mengaplikasikan apa yang dibutuhkan dalam sebuah permainan. Dalam penelitian ini latihan SSG hanya fokus pada peningkatan daya tahan aerobik.

Diluar itu latihan SSG bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik lainnya. Pelatih bisa melakukan improvisasi bentuk latihan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Namun yang pasti pelatih harus meningkatkan daya tahan aerobik dasar pemain agar bisa bermain dengan baik.

Metode small sided games sangatlah cocok digunakan untuk meningkatkan kualitas daya tahan aerobik pemain. Latihan tersebut harus terstruktur dengan baik serta dilakukan secara berkelanjutan agar memberikan efek yang positif dalam meningkatkan kualitas daya tahan aerobik pemain sehingga para pemain yang di latih.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap daya tahan aerobik dengan skor rata-rata 51,91 pada *pre test*, dan skor rata-rata 55,66 pada *post test*.

Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 9,32 > t_{tabel} = 1,761$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan *small-sided games* yang dilaksanakan meningkatkan daya tahan aerobik sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya tahan aerobik, diantaranya :

Bagi siswa yang masih mempunyai daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota kurang dapat meningkatkan dengan bentuk latihan *small-sided games*.

Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain SSB Tunas Muda FC Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A. (2024). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 7(4), 2593-2173.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, Arie. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 160-175.
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Alben, A. S. C. (2021). Efektivitas Program Latihan Small Sided Games VO2max dan

- Keterampilan Bermain Sepak Bola.
- Arslan, E., Yıldız, M., & Kılıç, B. (2025). Comparison of *Small-Sided Games* and structured passing training on technical performance in young soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2023). *Small-Sided Games* in soccer: A systematic review and meta-analysis of the effects on technical and physical performance. *Journal of Sports Sciences*, 41(2), 195–207
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40
- Emral. 2016. Sepakbola Dasar. Padang: Sukabina
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Priambodho. 2021. Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 01, Edisi Maret 2021, hal 105 – 114.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Castagna, C. (2006). Physiological and Performance Effects of 88 Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players Physiological and Performance Effects of Generic. *International Journal of Sports Medicine*, July. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>
- Memmert, D., Larkin, P., & Sampaio, J. (2023). Cognitive and tactical skill development in small-sided soccer games: A multidimensional approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 140–150.
- Machado, J. C., Silva, B., Barreira, D., & Garganta, J. (2024). Developing cognitive and motor decision-making skills through tactical principles and *Small-Sided Games* in youth soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 12–21.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Nunes, R., Teoldo, I., & Travassos, B. (2025). Coaches' perspectives on the use of *Small-Sided Games* in professional soccer training environments. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 96(1), 1–12
- Owen, A., Wong del, P., & Dellal, A. (2021). Effect of *Small-Sided Games* on physical fitness and game performance in soccer players: A review. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 233–245
- Razak, A. N. A., Karim, Z. A., Hashim, A., & Gengatharan, K. (2020). Effects of small-sided game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 5954–5963
- Sasmitha, W. (2023). A Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(11), 130-135.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

- Saputra, M. ., Arsil , A. ., Okilanda, A. ., .
Febrian, M. ., Resmana, R. ., Igoresky, A. .,
... Festiawan, R. . (2025). La Influencia de
la potencia muscular de las piernas, la
flexibilidad de la cintura y la confianza en
sí mismo en la habilidad de pases largos
en el fútbol. *Retos*, 62, 335–340.
- Saputra, A., & Bafirman, B. (2021). Pengaruh
Latihan Small Side Game Terhadap
Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola
Persiss. *STAMINA*, 4(4), 181-189.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D.,
Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A.
J. (2018). Small Sided Games In Soccer - A
Systematic Review. *International Journal
of Performance Analysis in Sport*, 18(5),
693–749.
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K.,
& Araújo, D. (2012). Practice task design in
team sports: Representativeness enhanced
by increasing opportunities for action.
Journal of Sports Sciences, 30(13), 1447–
1454.
- Teoldo, I., Machado, J. C., & Serra-Olivares, J.
(2025). Effects of field size and player
number in small-sided soccer games: A
comparative study in elite youth players.
*International Journal of Performance Analysis
in Sport*, 25(1), 8–19.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat
Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta
Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP
Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-
180.
- Yulifri. (2012). Permainan Sepakbola. Padang:
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang.
- Zulman. 2018. FIK-UNP, A. Umar, and A.
FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan
Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila
Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang
Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018