

ABSTRAK

FAHRULLAH. 2020. **Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan *VO2Max* dalam Permainan Futsal.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Salah satu aspek fisik yang penting dalam olahraga futsal yaitu daya tahan kardiovaskuler, yang dapat diukur dengan *VO2Max*. Untuk meningkatkan *VO2Max* sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru-paru. *VO2Max* dapat ditingkatkan dengan menerapkan latihan yang sistematis dan intensitas yang sedang-tinggi. Latihan *Small Side Games* merupakan latihan intensitas yang tinggi dan menuntut setiap pemain untuk selalu bergerak aktif karena luas ruang yang tidak terlalu besar sehingga frekuensi menyentuh bola tiap pemain sangatlah banyak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan *VO2Max* dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal Unsil Putra TA 2023/2024. Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, karena penelitian yang penulis lakukan ini bertujuan untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu kelompok sampel yang di teliti. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan *VO2Max* dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal Unsil Putra Tahun Akademik 2023/2024.” Dengan hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pada data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 8,034 Yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,729).

Kata Kunci: *Small Side Games*; *VO2Max*; Futsal.

ABSTRACT

FAHRULLAH. 2020. *The Effect of Small Side Games Training on Increasing VO2Max in Futsal Games*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

One of the important physical aspects in futsal is cardiovascular endurance, which can be measured by VO2Max. To increase VO2Max should be by means of an aerobik exercise program, because with aerobik exercise there is already a load that increases the heart and lungs. VO2Max can be increased by applying systematic training and medium-high intensity. The Small Side Games exercise is a high intensity exercise and requires each player to always move actively because the space area is not too large so that the frequency of touching the ball per player is very much. The purpose of this study was to determine the effect of Small Side Games training on increasing VO2Max in futsal games on members of UKM Futsal Unsil Putra FY 2023/2024. To prove the truth of the hypothesis that the author proposes, the author conducts research using the experimental method, because the research that the author does aims to obtain or collect as much information as possible from a group of samples studied. Based on the results of hypothesis testing using a statistikal approach, the research hypothesis that the author proposes is "There is a significant effect of Small Side Games training on increasing VO2Max in futsal games for members of UKM Futsal Unsil Putra Academic Year 2023/2024." With the results accepted or proven. With the results accepted or proven. The truth of the hypothesis testing results is supported by the research data using the t test which shows the t_count value of 8.034 which is outside the hypothesis acceptance area (t table of 1.729).

Keywords: Small Side Games; VO2Max; Futsal.