

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TIPE
INTERMITTEN TERHADAP KAPASITAS AEROBIK DI
SEKOLAH SEPAKBOLA SATRIA MUDA LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH :

MUHAMMAD ZUNAN WAHYUDIANTO
NPM: 18.1.01.09.0216

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi oleh :

MUHAMMAD ZUNAN WAHYUDIANTO
NPM: 18.1.01.09.0216

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TIPE
INTERMITTEN TERHADAP KAPASITAS AEROBIK DI
SEKOLAH SEPAKBOLA SATRIA MUDA LAMONGAN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS
FIKS UNP Kediri

Tanggal : 20 Juli 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

MUHAMMAD ZUNAN WAHYUDIANTO
NPM: 18.1.01.09.0216

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TIPE
INTERMITTEN TERHADAP KAPASITAS AEROBIK DI
SEKOLAH SEPAKBOLA SATHIA MUDA LAMONGAN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjas FIKS UNP Kediri
Pada tanggal : 28 Juli 2020

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd _____
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or _____
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Zunan Wahyudianto

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. lahir : Tuban,

NPM : 18.1.01.09.0216

Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Februari 2021

Yang menyatakan

Muhammad Zunan Wahyudianto
NPM: 18.1.01.09.0216

MOTO

**hidup harus lebih baik di setiap
saat**

ABSTRAK

Muhammad Zunan Wahyudianto: Pengaruh Latihan *Small Side Game* Tipe *Intermittent* Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan. Skripsi, PENJAS, FIKS UNP Kediri 2021.

Kata Kunci: *small sided games type intermittent*, kapasitas Aerobik

Pentingnya kapasitas aerobik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan prestasi yang maksimal dan mengingat jenis program latihan *small sided games type intermittent* merupakan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas aerobik/daya tahan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side game type intermittent* terhadap kapasitas aerobik di sekolah sepakbola satria muda lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah penelitian eksperimen, desain penelitian menggunakan *rondomized control group pretest-posttest*, sampel berjumlah 26 orang, sedangkan data kapasitas aerobik dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas atau independent sample t-test

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0.008 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small side game type intermittent* terhadap kapasitas aerobik, selain itu juga latihan *Small Sided Games Type Intermittent* memberikan persentase peningkatan sebesar 12.3 % terhadap kapasitas aerobik di sekolah sepakbola satria muda lamongan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Small Side Game* Tipe *Intermitten* Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Irwan Setiawan, M.Pd Selaku Doseb Pembimbing I
5. Dr. Budiman Agung Pratama Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Pemain SSB Satria Muda Lamongan yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 24 Januari 2021

Muhammad Zunan Wahyudianto
NPM: 18.1.01.09.0216

DAFTAR ISI

1. HALAMAN JUDUL.....	i
2. HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
3. HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
4. SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI	iv
5. HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
6. ABSTRAK.....	vi
7. KATA PENGANTAR	vii
8. DAFTAR ISI.....	ix
9. DAFTAR TABEL.....	xi
10. DAFTAR GAMBAR	xii
11. DAFTAR DIAGRAM.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori.....	11
1. Hakekat Latihan.....	11
2. Prinsip-Prinsip Latihan.....	12
3. Faktor-Faktor Latihan.....	15
4. Komponen Kondisi Fisik.....	17

5. Sepakbola	21
6. <i>Small Side Game Type Intermitten</i>	21
B. Kajina Penelitian Terdahulu	23
C. Kerangka Berfikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	26
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	31
F. Analisa Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	36
B. Analisa Data	39
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	46

BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Kemampuan Kapasitas Aerobik/Daya Tahan Pemain Sepakbola Satria Muda Menggunakan <i>Bleep Test</i>	3
2.1 Latihan Menambah System Aerobik.....	20
3.1 Rancangan penelitian <i>rondomized control</i> <i>group pretest-posttest</i>	28
3.2 Rincian pelaksanaan penelitian.....	29
4.1 Analisis Deskriptif Data Kapasitas Aerobik	36
4.2 Analisis Deskriptif Data Kapasitas Aerobik	37
4.3 Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk.....	40
4.4 Hasil Uji Homogeneity of Variances	41
4.5 uji-t (<i>Paired t-test</i>).....	42
4.6 Uji Independent Sampel Test.....	43
4.7 Persentase Peningkatan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Training Small Sided Games</i>	23
3.1 <i>Gambar Multistage Fitness Tests (MFT)</i>	32

DAFTAR HISTOGRAM

Diagram	Halaman
4.1 Perubahan Rata-Rata Dampak Latihan.....	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kreativitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, olahraga juga bisa mengurangi stres dalam diri seseorang dan olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Mutohir dkk (2011:1) berpendapat bahwa “Olahraga merupakan sebuah aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran secara jasmani”. Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan sepakbola. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga lainnya. Terutama di Indonesia sebagian besar masyarakat Indonesia pernah bermain sepakbola mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dimainkan dua kelompok, dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain (Firzani, 2010:8). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seorang pemain harus memiliki dan menguasai aspek teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik.

Sepakbola Satria Muda yang terletak di kecamatan Kembambahu Kabupaten Lamongan yang dibina oleh bapak Joni dan memiliki dua asisten

pelatih yaitu Putra Kusworo dan Pramudya Bagus Arianto memiliki sarana prasarana cukup memadai dan mempunyai lapangan yang bernama *Green Field*, jumlah bola yang dimiliki berjumlah 13 buah bola. Di dalam latihan sepakbola pemain dilatih agar dapat meningkatkan potensi yang ada dalam setiap diri pemain. Akan tetapi kenyataan latihan sepakbola di klub Stria Muda kurang maksimal dan prestasi yang didapat kurang menggembirakan, hal ini dapat dilihat dari hasil turnamen liga internal PERSELA yang telah diikuti. Berawal dari kondisi itu dan mengingat pentingnya kondisi fisik khususnya pada pemain sepakbola maka peneliti melakukan tes kondisi fisik yang berhubungan dengan pemain sepakbola yaitu kapasitas aerobik/daya tahan pemain. Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui *Vo2max* adalah *Bleep Test* (Budiwanto, 2011:70).

Berdasarkan pengamatan yang diikuti 26 pemain dengan menggunakan *Bleep Test* yang dilaksanakan di lapangan *Green Field* pada hari Minggu, 16 Februari 2020 pukul 15.00 peneliti telah mendapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Kemampuan Kapasitas Aerobik/Daya Tahan Pemian Sepakbola Satria Muda Menggunakan *Bleep Test*

NO	STB	TB	C	B	SB	SBS
JUMLAH RESPONDEN	10	7	5	4	0	0
PRESENTASE	38,4%	26,9%	19,2%	15,3%	0%	0%

Ket:

STB = Sangat Tidak Bugar
TB = Tidak Bugar
C = Cukup
B = Bugar,
SB = Sangat bugar
SBS = Sangat Bugar Sekali.

Berdasarkan data tersebut dapat di jelaskan dari jumlah 39 pemain yang memiliki kondisi bugar (B) berjumlah 4 pemain (15,3%), memiliki kondisi cukup (C) berjumlah 5 pemain (19,2%) dan yang memiliki kondisi tidak bugar (TB) berjumlah 7 pemain (26,9%). Sedangkan pemain yang memiliki kondisi sangat tidak bugar (STB) berjumlah 10 pemain (38,4%). Terlihat dari uraian data tabel 1.1 tersebut pemain sangat kesulitan untuk mencapai prestasi yang baik, dan cara untuk meningkatkan kapasitas aerobik pelatih perlu memberi latihan yang cocok salah satu latihan yang cocok untuk meningkatkan kapasitas aerobik adalah *Small Sided Games*.

Latihan fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan tubuh seseorang agar dapat melakukan pekerjaan atau pertandingan dengan memiliki daya tahan yang cukup lama (Harsono, 2001:22). Amiq (2014:13) menjelaskan bahwa “Tanpa adanya kondisi fisik yang dimiliki atlet atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan”. Trianto (2013:2) berpendapat bahwa “Dengan adanya stamina yang baik pemain tidak mudah kehilangan konsentrasi ketika pertandingan berlangsung dan hal ini sangat menguntungkan sebuah tim”. Kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan

dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan. Pemain yang tidak mempunyai stamina yang baik akan berdampak negatif dan bisa merugikan tim dan pemain akan memiliki kelelahan yang tinggi dibandingkan dengan yang memiliki stamina yang baik.

Cara untuk mengetahui baik buruknya stamina pemain adalah dengan mengukur kapasitas aerobik/daya tahan pemain tersebut. Budiwanto (2011:70). Kapasitas aerobik adalah kualitas kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik, yang melibatkan kebutuhan akan oksigen (O₂) secara terus-menerus tanpa memiliki kelelahan yang berarti. Khasan (2012:163) menjelaskan bahwa “Tenaga aerobik maksimal atau penggunaan oksigen maksimal selama melakukan aktivitas jasmani atau olahraga”. Bompa (2009:243) mengklasifikasikan bahwa daya tahan intensitas tinggi HIEE (*high intensity exercise endurance*) “Daya tahan intensitas tinggi adalah aktivitas aerobik, aktivitas anaerobik dapat diklasifikasikan sebagai intensitas tinggi oleh karena itu, kemampuan untuk mempertahankan dan mengulangi latihan pertandingan intensitas tinggi dianggap HIEE”. Di dalam pertandingan sepakbola seorang pemain sangat diwajibkan latihan daya tahan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan/kapasitas aerobik pemain seperti yang dikatakan oleh Bompa (2009:244) bahwa “HIEE atau pendekatan latihan interval digunakan untuk mengembangkan daya tahan untuk olahraga yang

membutuhkan kinerja yang berulang-ulang dari latihan intensitas tinggi (misalnya, *American football*, sepakbola, bolabasket, hoki)”.

Kapasitas aerobik pemain dikatakan sangat baik apabila pemain melakukan latihan-latihan secara benar dan terstruktur. Untuk mencapai hasil maksimal yang diharapkan, seorang atlet atau tim olahraga diperlukan dan perencanaan dan pemrograman latihan yang kemudian diimplementasikan dalam latihan (Budiwanto 2012:105). Ada beberapa latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik maksimal diantaranya *continous training*, *fartlek* dan *interval training* (Harsono, 2001:8).

Sedangkan Koklu (2007:90) menjelaskan bahwa “untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepakbola dapat menggunakan latihan *small sided game*”. bahwa *Small sided games (SSGs)* adalah permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil”.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided game* merupakan sebuah variasi/modifikasi dalam permainan sepakbola dan dimainkan kurang dari 11 pemain. Maka dalam bermain *small sided games* dan peraturan tertentu antara lain ukuran lapangan, lama bermain dan jumlah pemain, Dengan adanya ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang dikurangi, maka pemain dituntut bergerak secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan, maka hal ini akan mudah untuk menciptakan ruang gerak dan tingkat kelelahanya cukup tinggi. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain

dalam situasi pertandingan yang sebenarnya (Charles, 2012:102). Luxbacher (2004:) menjelaskan bahwa “Pertandingan antar dua tim kecil (3 lawan 3 sampai 7 lawan 7) dalam banyak hal yang lebih efektif”. *Small sided games* adalah sebuah variasi latihan dalam sepakbola yang memodifikasi antar dua tim kecil dengan ukuran lapangan berskala kecil.

Maka hal ini perlu diteliti secara langsung untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* tipe *intermittent*, dalam latihan *small sided game* tipe *intermittent/interval training* memiliki ciri latihan yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan (*recovery*) dalam waktu tertentu.. SSG (*Small Sided Games*) merupakan sebuah pertandingan dimana pemain dituntut untuk lebih aktif dalam melakukan setiap gerakan, sehingga pemain akan mengalami tingkat kelelahanya lebih tinggi dengan tenaga yang dikuras lebih banyak. *Small sided games* merupakan permainan yang didalamnya terdapat dua tipe untuk meningkatkan kapasitas aerobik antara lain *intermitten* (Koklu,et al, 2012:90). Tipe *intermitten* Katis dan Kellis (2009:374-375) menjelaskan bahwa. Game sisi kecil termasuk (3 vs 3 pemain) dan (6 vs 6 pemain) game yang terdiri dari 10 butir durasi 4 menit dengan pemulihan 3 min aktif antara butir. Setiap permainan memiliki durasi keseluruhan 70 menit dan itu terdiri dari 10 serangan durasi 4 menit dengan 3 menit aktif pemulihan antara serangan latihan.

Koklu (2012:91) memberikan rekomendasi “*small sided game* tipe *intermitten* dengan permainan (2vs2 pemain) ukuran lapangan 15x20 m, (3vs3 pemain) di ukuran lapangan 18x24 m, (4vs4 pemain) di ukuran lapangan 24x36

m. Untuk (2vs2 pemain) dengan jumlah pengulangan permainan sebanyak 3 kali selama 2 menit tiap pertandingan sehingga memiliki total durasi 6 menit, Untuk (3vs3 pemain) dengan jumlah pengulangan permainan sebanyak 3 kali selama 3 menit tiap pertandingan sehingga memiliki total durasi 9 menit, sedangkan (4vs4 pemain) dengan jumlah pengulangan permainan sebanyak 4 kali selama 3 menit tiap pertandingan sehingga memiliki total durasi 12 menit”.

Melihat pentingnya kapasitas aerobik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan prestasi yang maksimal dan mengingat jenis program latihan *small sided games type intermittent* merupakan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas aerobik/daya tahan. Maka peneliti ingin mengetahui perbedaan dari dua tipe *small sided games* tersebut dalam meningkatkan kapasitas aerobik dapat ditingkatkan menggunakan latihan *small sided games* tipe *intermittent* . Sehingga permasalahan penelitian yang diangkat oleh peneliti berjudul “**Pengaruh Latihan *Small Sided Game Type Intermittent* Terhadap Kapasitas Aerobik Pemain Satria Muda**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Small Side Game* merupakan permainan yang menggunakan lapangan berskala kecil yang tujuannya untuk meningkatkan kapasitas aerobik atlet, terutama atlet sepak bola Satria Muda.

2. Berdasarkan hasil test awal menggunakan *Multi Stage Fitnes Test* diketahui bahwa kapasitas aerobic pemain sepak bola Indonesia sangat buruk.
3. Belum ada latihan yang khusus untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepak bola Satria Muda.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah, pokok permasalahan yang akan diteliti pengaruh latihan *small sided game* tipe *intermittent* terhadap kapasitas aerobik pemain sepak bola satria muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat di rumusan dari peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games* tipe *intermitten* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepakbola Satria Muda Lamongan?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* tipe *intermitten* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepakbola Satria Muda Lamongan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh latihan *small sided games type intermittent* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepak bola satria muda kabupaten lamongan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar nilai pengaruh latihan *small sided games type intermittent* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepak bola satria muda kabupaten lamongan.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakan penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan secara praktis maupun teoritis :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, terutama pada bidang kepelatihan, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh pengalaman yang nyata dapat dijadikan tambahan referensi tentang manfaat *small sided games* serta dapat mengetahui kondisi fisik berdasarkan kapasitas aerobik pada pemain sepakbola. Peneliti ini mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian serta mengaplikasikan ilmu-ilmu yang di dapat dari Fakultas

Ilmu Keolahragaan dan meningkatkan pengetahuan pengaruh latihan *small sided games type intermitten* terhadap kapasitas aerobik.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat memberi sumbangan dan acuan bagi para pelatih sepakbola. Dengan kata lain dapat dijadikan alat ukur bagi pelatih untuk menyusun program latihan berdasarkan kebutuhan tim.

c. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Penelitian ini dapat menambah referensi bagi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains