

ABSTRAK

MUNKAR R. ANULI, Nim. 831 408 123 “ Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dalam Meningkatkan *Kardiovaskuler Endurance* pada cabang olahraga sepak bola siswa putra SMP Negeri 2 Telaga”. Skripsi di Bimbing oleh Ruslan s,pd M,pd dan Drs Ahmad Lamusu.S.pd, M.pd

Penelitian ini di dasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya kardiovaskuler endurance pada siswa putra smp negeri 2 telaga masih sangat rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kardiovaskuler endurance pada siswa putera SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya 180 Orang dan sampel 20 orang diambil secara acak. Hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan dengan $dk = 20 - 1$ atau $-t_{\alpha/2, 19} < t < t_{\alpha/2, 19}$; dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh harga t_{hitung} sebesar 714,77 dan t_{daftar} diperoleh harga sebesar 2.09. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{daftar} . Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa Tidak terdapat pengaruh latihan *small sided* terhadap peningkatan kardiovaskuler endurance pada permainan sepak bola pada siswa putra SMP N 2 Talaga, sehingga dapat disimpulkan H_0 di tolak dan menerima hipotesa H_A yang menyatakan ;Terdapat pengaruh latihan *small sided* terhadap peningkatan kardiovaskuler endurance pada permainan sepak bola pada siswa putera SMP N 2 Talaga.

Kata kunci : Small Sided Games Dan Kardiovaskuler Endurance