

## ABSTRAK

**DENNI APRI ILISSAPUTRA:** Pengaruh Metode Latihan dan  $VO_2 Max$  terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola. (Studi Eksperimen di SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu Kelompok Usia 11-12 Tahun). Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dengan bola dan metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Usia (KU) 11-12 tahun; (2) perbedaan pengaruh tinggi rendah  $VO_2 Max$  terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB KU 11-12 tahun; dan (3) interaksi antara metode latihan dan kemampuan  $VO_2 Max$  terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB KU 11-12 tahun.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain faktorial  $2 \times 2$ , menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran keterampilan dasar sepakbola David Lee dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Analisis Varian dua jalur ANAVA desain faktorial dengan taraf signifikansi 5%. Uji prasyarat analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 5% dan uji homogenitas varians *Levene Test* dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode sirkuit dengan bola dan metode *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikansi ( $P = 0.031 < 0.05$ ). Keterampilan dasar sepakbola yang dilatih dengan metode sirkuit dengan bola lebih baik daripada metode *ball feeling*; (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan  $VO_2 Max$  tinggi dan  $VO_2 Max$  rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikansi ( $P = 0.001 < 0.005$ ). Keterampilan dasar sepakbola siswa yang memiliki  $VO_2 Max$  tinggi lebih baik daripada siswa yang memiliki  $VO_2 Max$  rendah; dan (3) tidak terdapat interaksi yang signifikan antara kedua kelompok latihan dan  $VO_2 Max$  terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikansi ( $P = 0.216 > 0.05$ ).

**Kata Kunci:** Sirkuit dengan bola, *ball feeling*,  $VO_2 Max$ , dan keterampilan dasar sepakbola.

## ABSTRACT

**DENNI APRI ILISSAPUTRA.** *The Effect of Training Method and  $VO_2$  Max toward Basic Skills of Football.* (Experimental study on SSB Bengkulu and SSB Bina Muda Bahari City of Bengkulu's young age group 11-12 years). **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2014.**

The objectives of this research were to find out; (1) the differences between circuit with ball and ball feeling method towards basic skills of football of students of Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Usia (KU) 11-12 years; (2) effect of  $VO_2$  Max towards basic skills of football of students of SSB KU 11-12 years; and (3) interaction between training method and  $VO_2$  Max ability towards basic skills of football of students of SBB KU 11-12 years.

This research was experiment study with factorial  $2 \times 2$  designs and used pre-test and post- test for two groups which have different treatment. The population of this research was SSB Bengkulu students and SSB Bina Muda Bahari in Bengkulu city. The students were 11-12 years old and the total number is 60 students. The sample was 32 athletes. The data collected technique used tests and measurement before the pre-test and after post-test. The instrument of this research used test and measurement of basic skills of football by David Lee and Multistage fitness Test (MFT). The technique used to analyze the data in this research was Analisis of Variance ANAVA factorial design with 5% of significance level. The data analysis test used normality test (Kolmogorov Smirnov) and homogeneity test ( Levene) with 5% of significance level.

The result of this research reveals that: (1) circuit with ball and ball feeling method have different significant effect on improving basic skills of football of 11-12 year students of SSB Bengkulu and Bina Muda Bahari in Bengkulu city and the score is  $p = 0.031 < 0.05$ . Basic skills of football are trained in methods of circuit with ball better than feeling ball method; (2) Maximum  $VO_2$  Max dan minimum  $VO_2$  Max have different effect on improving basic skills of football of 11-12 year students of SSB Bengkulu and Bina Muda Bahari in Bengkulu city and the p value =  $0.001 < 0.005$ . Basic skills of football of students who have a high  $VO_2$  Max is better than students who have low  $VO_2$  Max; and (3) both of the group training and  $VO_2$  Max have no significant interaction on improving basic skills of football of 11-12 year students of SSB Bengkulu and Bina Muda Bahari in Bengkulu city and the p value =  $0.216 > 0.05$ .

**Keywords :** *Circuit with ball, ball feeling,  $VO_2$  Max, and basic skills of football*