

**PERBANDINGAN LATIHAN FISIK *SMALL SIDED GAMES* 1v1 DAN 2v1  
TERHADAP KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA *PRO:DIRECT U15***

**ABSTRAK**

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan fisik *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap kecepatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan desain menggunakan "*Two group Pretest-Posttest Design*". Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir yang sudah melalui tahapan uji prasyarat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan menggunakan lari 20m. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan pengaruh terlihat dari hasil sig(2-tailed) pada kecepatan  $0.001 < 0.05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan yang signifikan antara latihan SSG 1v1 & SSG 2v1 terhadap kecepatan.

Kata Kunci : *Small sided games* 1v1, *Small sided games* 2v1, Kecepatan,



**COMPARISON OF PHYSICAL TRAINING SMALL SIDED GAMES 1v1 AND 2v1 ON SPEED OF U15 PRO:DIRECT FOOTBALL PLAYER**

**ABSTRACT**

*The study used experimental quantitative research methods. This study aims to determine the comparison of physical training small sided games 1v1 & 2v1 on speed. This research is a type of experimental research and the design uses "Two group Pretest-Posttest Design". Data obtained from the initial and final tests that have passed the pre-conditional test phase is continued with hypothesis testing using the test-t. The instrument used to measure speed using a 20m run. Run. The number of samples in this study amounted to 20 children. The results of the independent sample t-test test show the difference in influence seen from the sig (2-tailed) results at  $0.001 < 0.05$  it can be concluded that  $H_a$  is accepted  $H_o$  is rejected. So it can be concluded that there is an influence and significant difference between SSG 1v1 & SSG 2v1 training on speed.*

**Keywords :** *small sided games 1v1, small sided games 2v1, speed*

