

ABSTRAK

Model Latihan *Heading* terhadap Kemampuan *Heading* Pemain SSB Putera Wijaya Padang

Oleh: Febri Ramadanu

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan *Heading* pemain SSB Putera Wijaya Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan *Heading* terhadap Kemampuan *Heading* Pemain SSB Putera Wijaya Padang.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu. Desain penelitian menggunakan *Design pre-test post-test Design*. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Putera Wijaya Padang yang berjumlah 102 orang. Sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Yakinnya pemain U15 yang berjumlah 25 orang. Instrument untuk mengukur kemampuan *Heading* adalah tes *Heading*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $= 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Heading* terhadap kemampuan *Heading*, dari *mean* 51,72 pada *pre-test* menjadi *mean* 67,32 pada *post-test* (t hitung 31,2 > t tabel 1.71).