ABSTRAK

Chaimuris Rahmat (2019) Pengaruh Metode Latihan *Heading* Individual dan Metode Latihan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Balai Baru Kota Padang. *Skripsi*. Jurusan kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya kemampuan *heading* pemain SSB balai baru kota Padang. Tujuan peneltian ini adalah untuk melihat pengaruh metode latihan *heading* individual *dan heading* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experimental research*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB balai baru yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan rumus uji-t.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh metode latihan *heading* individual terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,12 > t_{tabel} = 1.812$ pada taraf signifikkan $\alpha = 0,05$. *2)* Terdapat pengaruh metode latihan *heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 8.71 > t_{tabel} = 1.812$ pada taraf signifikkan $\alpha = 0,05$ 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *heading* individual dengan *heading* berpasangan dengan $t_{hitung} = 1,850 > t_{tabel} = 1.812$ pada taraf signifikkan $\alpha = 0,05$.