

## ABSTRAK

Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Target Point terhadap Keterampilan Heading Sepakbola di SSB PSP Bangko Kab. Merangin Prov. Jambi

Oleh: **Tezar Fadillah**

Masalah yang terdapat didalam penelitian ini ialah kurang bervariasi nya bentuk latihan *heading* sehingga pemain di sekolah sepakbola ini merasa bosan dengan latihan yang masih menggunakan bentuk latihan lama. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bentuk latihan baru dan mengetahui apakah ada pengaruh dari penambahan bentuk latihan *heading* yang baru terhadap keterampilan *heading* di SSB PSP Bangko.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Bertempat di Stadion Bumi Merangin Kabupaten Merangin, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d November 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang terdaftar di SSB PSP Bangko yang berjumlah 20 pemain dari 26 pemain yang terdaftar. Data penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*pretest*) dengan mengambil jumlah point yang didapat pemain dengan melakukan *heading* serta melakukan tes akhir (*posttest*) mengambil jumlah point dengan *heading*. Data yang diperoleh di analisis dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian dan analisis data dengan uji signifikan korelasi *Pearson Product Moment* ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,775 ternyata lebih besar dari r tabel 0,444 Dengan demikian koefisien korelasi 0.775 itu signifikan. Selanjutnya dengan koefisien determinan di temukan data r adalah  $(0,775)^2 = 0,6006$ . Ini artinya varian yang terjadi pada variabel keterampilan *heading* 60,06%. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan target *point* terhadap keterampilan *heading*. Pengaruh latihan dengan menggunakan target *point* terhadap keterampilan *heading* adalah sebesar 60,06% ditentukan oleh variabel latihan dengan menggunakan target *point*, sedangkan sisanya sebesar 39,94% ditentukan oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** LATIHAN DENGAN TARGET POINT, KETERAMPILAN HEADING