

ABSTRAK

Model Latihan Heading Pemain SSB U-15 Pasar Sarinah

Oleh: Nanda Supriadi

Penelitian ini dilatar belakangi masih rendahnya kemampuan Heading Pemain SSB Pasar Sarinah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Heading Pemain SSB Pasar Sarinah. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu. Design penelitian menggunakan Design pre-test dan post-test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Pasar Sarinah yang berjumlah 70 orang. Sampel diambil menggunakan teknik Purposive Sampling. Yaitu pemain U-15 berjumlah 25 orang. Instrument untuk mengukur kemampuan Heading adalah tes Heading. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

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)

Kata kunci : **Latihan Heading, Kemampuan Heading**