

ABSTRAK

Nanda Supriadi. 2021 : Model Latihan *Heading* Pemain SSB U-15 Pasar Sarinah

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 *Porposive 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*, SSB Pasar Sarinah