

ABSTRAK

NICOLAS L. SIHOMBING, NIM : 6123121038 : Pengembangan Variasi Latihan *Jump Jump heading* Sepakbola U 15-17 (Pembimbing Skripsi : RAHMA DEWI) Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *jump jump heading* sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepakbola Gumarang Tahun 2017. Variasi yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi 2 orang ahli dibidang olahraga yaitu 1 orang merupakan pelatih sepakbola dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latarbelakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang dan uji kelompok besar melibatkan 30 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang.

Hasil validasi variasi latihan *jump jump heading* sepakbola dengan pendekatan bermain berjumlah 10 variasi. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan variasi tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan *jump heading* sepakbola dimana persentase validitasnya adalah 86%-96%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 10 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang menunjukkan bahwa 10 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 80%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *jump heading* sepakbola.

Hasil uji kelompok besar terhadap 42 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang, Patriot, dan Sejati Pratama menunjukkan bahwa 8 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 83%-98% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *jump heading* sepakbola. Dapat disimpulkan kedelapan variasi tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *jump heading* sepakbola dan pada setiap variasi mempunyai unsure bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.