

ABSTRAK

DILAN ALRIFA SITORUS, NIM : 6181121031. Pengaruh Latihan *Heading* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Tahun 2022. (Pembimbing : Drs. Ibrahim, M.Pd) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Heading* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel atlet yang di gunakan sebanyak 14 orang. Penelitian ini di laksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *Heading* dimana diperoleh hasil analisis thitung sebesar 10.68 selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttable dengan $dk = n - 1$ ($14 - 1 = 13$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2.160 dengan demikian $thitung > ttable$ ($10.68 > 2.160$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Heading* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Tahun 2022.

Kata Kunci : Pengaruh, *Heading*

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRACT

DILAN ALRIFA SITORUS, NIM : 6181121031. *The Effect of Heading Training on Heading Ability in Patriot Medan Football School (SSB) Players Aged 15-16 Years 2022. (Supervisor : Drs. Ibrahim, M.Pd) Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED, Medan 2022*

This study aims to determine the effect of Heading Training on Heading Ability in Players Aged 15-16 Years of Patriot Medan Football School (SSB) in 2022. The research method used is the experimental method. The population in this study amounted to 25 people. The sampling technique used was purposive sampling. The number of athletes samples used were 14 people. This research was carried out for 6 weeks with a frequency of exercise 3 (three) times a week. Statistical calculation using t-test. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test data for Heading abilities where the results obtained from the t.score analysis are 10.68 , then the value is compared with the t.standart value with $dk = n-1$ ($14 - 1 = 13$) at a significant level $\alpha = 0.05$ is 2,160 thus $t.score > t.standart$ ($10.68 > 2,160$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect of Heading Training on Heading Ability in Patriot Medan Football School (SSB) Players Aged 15-16 Years in 2022.

Keywords: Effect, Heading

THE
Character Building
UNIVERSITY