

## ABSTRAK

**JETRO JOSRI SILABAN, NIM : 6123121028 : Pengembangan Model Latihan *Heading* Sepakbola Usia 10-14 Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi : Yan Indra Siregar, Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *heading*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah Sepak Bola Tasbih Medan, Gumarang dan Postab tahun 2017. Model latihan yang telah dibuat terlebih dahulu di validasi 2 orang ahli di bidang olahraga dimana persentase validitasnya adalah 75% - 91%. Uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang Medan menunjukkan bahwa 9 bentuk model latihan memiliki persentase validitas 80% - 100%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet Sekolah Sepakbola Tasbih Medan, Gumarang dan Postab menunjukkan bahwa 9 model latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 83 – 95%. Dapat disimpulkan bahwasanya kesembilan model latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *heading* dalam permainan sepak bola dan latihan menarik serta memiliki unsur kerjasama, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan bagi para pelatih di sekolah persepakbolaan.