

ABSTRAK

SANZAI HUTAJULU NIM. 6153121047 “PENGARUH VARIASI LATIHAN *HEADING* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *HEADING* PADA ATLET SEPAKBOLA USIA 17 TAHUN SSB VICTORY DAIRI TAHUN 2021”. (PEMBIMBING: IBRAHIM). SKRIPSI MEDAN: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi Tahun 2022.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion utama Sidikalang Jln. Panji Dabutar, Kabupaten Dairi Pada sesi latihan SSB Victory Dairi populasi penelitian ini adalah atlet SSB Victory Dairi sebanyak 20 orang Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 15 orang. Dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu Variasi Latihan *Heading* sebagai variabel bebas dan keterampilan *heading* terikat.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t-hitung sebesar 24,41 dan dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1,761. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai t-hit > t-tabel maka terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi 2021.

Kata Kunci : Latihan *Heading*, *Heading*, Sepak Bola



ABSTRACT

SANZAI HUTAJULU NIM. 6153121047 “THE EFFECT OF HEADING TRAINING VARIATIONS ON INCREASING HEADING SKILLS IN FOOTBALL ATHLETES AGED 17 YEARS OF SSB VICTORY DAIRI IN 2021”. (SUPERVISOR: IBRAHIM). FIELD THESIS: FACULTY OF SOCIAL SCIENCES 2022.

This study aims to determine the effect of Heading Exercise Variations on heading skills in soccer athletes aged 17 SSB Victory Dairi in 2022. .

This research was conducted at the main stadium Sidikalang Jln. Panji Dabutar, Dairi District In the SSB Victory Dairi training session, the population of this study was SSB Victory Dairi athletes as many as 20 people. The sample that will be used in this study is 15 people. By using purposive sampling technique. The research method used is the experimental method (treatment) with data collection techniques involving one independent variable and one dependent variable, namely Variation of Heading Exercises as the independent variable and the dependent heading skills. .

The results of hypothesis testing obtained a t-count value of 24.41 and compared with a t-table of 1.761. Decision making is if the t-hit value > t-table then there is a significant effect of Heading Exercise Variations on heading skills in soccer athletes Age 17 SSB Victory Dairi 2021.

Keywords : Heading Exercise, Heading, Soccer

