

ABSTRAK

SYAHRIAL MUKHLIS TAMBUNAN. Pengembangan Model Latihan *Heading* Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain Usia 14 - 15 Tahun (Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepakbola Gumarang Tahun 2016. Model yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga yaitu 2 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 20 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang.

Hasil validasi model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain berjumlah 10 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan model tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan *heading* sepakbola dimana persentase validitasnya adalah 81%-94%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 10 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang menunjukkan bahwa 10 model tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 80%-100% mereka mengakui bahwa model tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola dan terdapat unsur bermain di dalam model tersebut.

Hasil uji kelompok besar terhadap 20 orang atlet Sekolah Sepakbola Gumarang menunjukkan bahwa 10 model tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 83%-92% mereka mengakui bahwa model tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola dan terdapat unsur bermain di dalam model tersebut. Dapat disimpulkan kesepuluh model tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.