

ABSTRAK

Holmes Husein Dongoran. Upaya Meningkatkan Keterampilan *Heading* Melalui Latihan *Understanding Trajectories* Pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun di SSB Karisma Tahun 2013.

(PEMBIMBING: INDRA DARMA SITEPU)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *heading* atlet usia 14-15 tahun. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga melalui latihan *understanding trajectories*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet yang berusia 14-15 tahun. Untuk memperoleh data hasil *heading* sepakbola, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis: (1) Tes hasil *heading* sepakbola sebelum diberi perlakuan, diperoleh hasil, 4 orang atlet (20%) telah mencapai target latihan dan 16 orang atlet (80%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata tes *heading* sepakbola atlet adalah 43. (2) Setelah diberikan perlakuan pada siklus I, atlet kembali diberikan tes dan diperoleh hasil, yaitu 16 orang atlet (80%) telah mencapai target latihan, dan 4 orang atlet (20%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata atlet adalah 82.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan *heading* sepakbola setelah diterapkan latihan dengan *understanding trajectories*, sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui latihan *understanding trajectories* dapat meningkatkan keterampilan *heading* pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Karisma tahun 2013.