

ABSTRAK

AKMAL HABIB HARAHAHAP. UPaya meningkatkan hasil Heading melalui variasi Latihan Menyundul Bola di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan (PTRP) Usia 16-17 Tahun .

(PEMBIMBING: M. NUSTAN HASIBUAN)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *heading* atlet usia 16-17 tahun. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga melalui Variasi Latihan Menyundul Bola. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 atlet yang berusia 16-17 tahun. Untuk memperoleh hasil data hasil *heading* sepakbola, atlet diberikan tes di akhir siklus.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis: (1) tes *heading* sepakbola sebelum diberi perlakuan, diperoleh hasil, 2 atlet (12,25%) telah mencapai target latihan dan 14 atlet (87,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata atlet 50,37. (2) setelah diberikan perlakuan pada siklus I, Atlet kembali diberikan tes dan diperoleh hasil, yaitu 13 atlet (81,25%) telah mencapai target latihan, dan 3 atlet (18,75%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata 62,75

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan hasil *heading* sepakbola setelah diterapkan variasi latihan menyundul bola, sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui variasi latihan menyundul bola dapat meningkatkan hasil *heading* pada pemain sepakbola usia 16-17 tahun pada SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan

