

ABSTRAK

ADRA YANDI, 2013. PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN HEADING PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TANJUNG KECAMATAN KAMPAR HULU KABUPATEN KAMPAR.

Masih banyaknya atlet yang belum menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik seperti dalam melakukan teknik heading, dari keterangan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan heading pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 35 orang atlet. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Oleh karena populasi dalam penelitian ini sedikit, maka yang menjadi sampel untuk penelitian ini adalah seluruh Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar jumlah 35 orang

Jenis penelitian ini adalah penelitian pendekatan eksperimen yaitu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat

Berdasarkan perhitungan nilai t didapat $t_{hitung} = 15.486$ sedangkan $t_{tabel} = 1.697$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan heading pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan analisis data keterampilan heading pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar didapatkan. Peningkatan kemampuan didapat dari rata-rata (mean) post test dikurang rata-rata (mean) pre test dibagi rata-rata/vee test dikali seratus persen didapat hasil 24,54%.

Kata kunci: Variasi Latihan, Keterampilan Heading