

ABSTRAK

NIZAR PEBRIYAN ZEN. 2021. **Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Berdasarkan pengamatan penulis di SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut keterampilan gerak dasar permainan sepak bola khususnya *heading* masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *heading* secara baik dan benar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan *heading* terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *heading* dalam permainan sepak bola. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut yang berjumlah 40 orang, kemudian penulis memilih dan menentukan populasi, jumlah sampel (subyek) penelitian sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik variasi *heading* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut.

Kata Kunci : variasi latihan, *heading*, sepak bola

ABSTRACT

NIZAR PEBRIYAN ZEN. 2021. ***The Effect of Heading Practice Variations on Heading Skills in Football Games***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Based on the author's observations at SSB KaryaRemaja FC, Garut Regency, the basic movement skills of soccer games, especially headings are still relatively low, many of them have not been able to carry out basic heading techniques properly and correctly. The purpose of this study was to obtain information about the effect of variations in heading training on heading skills in soccer games at SSB KaryaPemuda FC, Garut Regency. The research method used is an experimental method and the instrument in this study is a heading test in a soccer game. The population and sample in this study were 40 students of SSB KaryaRemaja FC, Garut Regency. Then the authors chose and determined the population, the number of samples (subjects) of the study was 20 people. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically variations in headings have a significant effect on heading skills in soccer games at SSB KaryaRemaja FC, Garut Regency.

Keywords: *training variations, heading, soccer*