

## ABSTRAK

Agustian, Bahy. 2021. *Meningkatkan Kemampuan Heading Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Di SSB Jati Kenongo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Heading*, Modifikasi Bola Karet.

*Heading* merupakan gerakan menyundul bola atau mengontrol bola dengan menggunakan kepala. *Heading* atau yang biasa disebut dengan menyundul bola acap kali dapat digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, selain digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, teknik ini juga biasa dilakukan pemain bertahan untuk menghalau serangan bola udara dari tim lawan. Teknik ini banyak diperdebatkan karena dapat berakibat fatal pada bagian kepala yang sangat vital. Proses pembelajaran teknik dasar *heading* pada anak usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo sudah berjalan, tetapi hasil yang didapat belum maksimal. Karena siswa masih memiliki rasa takut sakit saat bagian kepala melakukan kontak dengan bola pada saat proses pembelajaran teknik dasar *heading*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *heading* pada anak usia 8-10 tahun dalam permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *one groups pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo usia 8-

10 tahun yang berjumlah 26 siswa. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah seluruh siswa di SSB Jati Kenongo usia 8-10 tahun yang berjumlah 26 siswa.

Analisis data yang dilakukan dengan uji t menggunakan SPSS versi 24. Dari hasil penelitian terlihat bahwa latihan heading menggunakan modifikasi bola karet ada peningkatan kemampuan *heading* dan berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai rata-rata post test 7,29. Uji normalitas berdistribusi normal karena nilai *Pre-test* 0,360 dan nilai *posttest* 0,197. Hal ini menunjukkan, nilai *pre-test* > 0,05 atau 0,360 > 0,05 dan nilai nilai *post-test* > 0,05 atau 0,197 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* sampel penelitian berdistribusi normal. Uji homogenitas berdistribusi normal karena nilai sig. > 0,05 atau 0,725 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa treatment *heading* pada saat *pre-test* dan *post-test* eksperimen mempunyai varian yang sama. hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 16,669 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai  $t_{hitung}$  adalah 16,669 menyatakan lebih besar dari  $t_{tabel}$  Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau 16,669 > 2,770 Nilai signifikansi menyatakan lebih kecil dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang artinya ada perbedaan dan peningkatan yang signifikan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok eksperimen yang menggunakan latihan heading menggunakan modifikasi bola karet. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan *posttest* dan *pretest* kelompok eksperimen yang menggunakan latihan heading dengan menggunakan bola karet.