

ABSTRAK

ADAM MUHAMMAD BAIHAQI, NIM: 2124220059. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Bapak Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd., sebagai pembimbing I dan Muhammad Nurzaman, M.Pd., selaku pembimbing II.

Sepakbola merupakan cabang olahraga populer di kalangan siswa sekolah. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai adalah *heading*, namun berdasarkan observasi di SMK PGRI Cikoneng, keterampilan *heading* siswa masih rendah. Hal ini disebabkan siswa merasa takut dan kurang percaya diri saat menggunakan bola standar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi bola terhadap peningkatan keterampilan *heading* siswa peserta ekstrakurikuler SMK PGRI Cikoneng. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *heading*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata keterampilan *heading* dari 13,00 pada *pretest* menjadi 18,63 pada *posttest*. Berdasarkan hasil uji-t paired sample diperoleh nilai thitung sebesar 4,24 dengan ttabel 1,729 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan modifikasi bola terhadap peningkatan keterampilan *heading* siswa peserta ekstrakurikuler SMK PGRI Cikoneng.

Kata Kunci: Sepakbola, Modifikasi Bola, Keterampilan *Heading*,