

ABSTRAK

Soripada, (6172121010), “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Dribble* Dengan Latihan Angka Delapan Terhadap Kemampuan *Dribble Atlet Putra Unimed Hockey Club* Pada Permainan *Hockey Indoor* Tahun 2021”.
(Pembimbing: Dewi Endriani)

Skripsi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Tujuan Penelitian Ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Zig-Zag Dribble* Dengan Latihan Angka Delapan Terhadap Kemampuan *Dribble Atlet Putra Unimed Hockey Club* Pada Permainan *Hockey Indoor* Tahun 2021.

Lokasi penelitian ini di rencanakan akan dilaksanakan di Serbaguna Universitas Negeri Medan, jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet unimed hocky indoor pengambilan sampel dalam penelitian ini purposive sampling, jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 10 orang. Teknik pengambilan data yang di gunakan adalah *pre-test, treatment* dan *post -test*.

Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah 57,71 dan t_{tabel} adalah 1,833. Latihan *Dribble zig-zag* dan angka delapan yang dilakukan selama 18 kali pertemuan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada atlet putra Permainan Hockey Indoor UNIMED Tahun 2021 yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra Permainan Hockey Indoor UNIMED Tahun 2021.

Kata kunci : Latihan *Zig-Zag*, Latihan Angka Delapan, *Hockey*



ABSTRACT

**Soripada, (6172121010), “The Effect Of Zig-Zag Dribble Training With Figures Of Eight On The Dribble Ability Of Unimed Hockey Club Men's Athletes In Indoor Hockey Games In 2021”. (Mentor: Dewi Endriani)
Thesis: Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, Medan State University**

The Purpose of This Research Is To Know The Effect Of Zig-Zag Dribble Exercise With Figure Of Eight Exercises On The Dribble Ability Of Unimed Hockey Club Men's Athletes In Indoor Hockey Games In 2021.

The location of this research is planned to be carried out at the Multipurpose State University of Medan, this type of research is an experiment. The population in this study were all indoor unimed hocky athletes. The sample in this study was purposive sampling, the number of samples in this study were 10 people. Data collection techniques used were pre-test, treatment and post-test.

From the data analysis that has been done it is known that the value of tcount is 57.71 and ttable is 1.833. Dribble zig-zag and figure eight exercises which are carried out for 18 meetings, aim to improve the dribble ability of male athletes at the 2021 UNIMED Indoor Hockey Games which are carried out to influence the dribble abilities of male athletes at the 2021 UNIMED Indoor Hockey Games.

Keywords : *Zig-Zag Exercise, Figure Eight Exercise, Hockey.*