

ABSTRAK

Ibnu Chairiansyah Pohan (Nim : 6183121057), “Pengaruh Variasi Latihan *Hexagonal Obstacle* dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2024”.

(Pembimbing : Amir Supriadi)

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra Unimed hockey club tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh atlet putra Unimed hockey club yang berjumlah 18 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling*. Total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 atlet. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *ilionis agility test*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test* dan *post-test*.

Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,428 dan t_{tabel} 1,833 maka ($t_{hitung} 4,428 > t_{tabel} 1,833$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra Unimed Hockey Club Tahun 2024.

Kata kunci: Kelincahan, *hexagonal obstacle*, *shuttle run*

ABSTRACT

Ibnu Chairiansyah Pohan (Nim: 6183121057), "The effect of variations in hexagonal obstacle and shuttle run training on increasing agility in male athletes of the Unimed Hockey Club in 2024".

(Supervisor :Amir Supriadi)

Thesis : Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

This study aims to determine the effect of hexagonal obstacle and shuttle run training variations on improving the agility of male athletes at the Unimed hockey club in 2024.

This study uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The population in this study were all 18 male athletes at the Unimed hockey club. The sampling technique in this study was purposive sampling. The total sample in this study was 10 athletes. The test instrument used in this study used the Ilionis agility test. The data collection technique used was by taking a pre-test and post-test.

From the data analysis that has been carried out, it is known that the t_{count} value is 4.428 and t_{table} 1.833, then (t_{count} 4.428 > t_{table} 1.833), so there is a significant effect of hexagonal obstacle and shuttle run training variations on improving agility in male athletes at the Unimed Hockey Club in 2024.

Keywords : Agility, hexagonal obstacle, shuttle run