

## ABSTRAK

**Puji Rahmawati (0807712). Skripsi ini berjudul " Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Pemahaman Bermain Hoki". Pembimbing I : Dr. YunyunYudiana, M.Pd dan Pembimbing II : Dra.Hj. Oom Rohmah,M.Pd**

Senam otak memungkinkan untuk memperkecil stres pada otak dan mempersiapkan penerimaan pesan ke otak dengan baik, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat sehingga proses latihan bermain hoki cepat diserap oleh otak dengan baik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, desain penelitian *posttes-only control design*. Populai dan sampel penelitian ini adalah siswa/siswi yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga hoki SMA N 26 Bandung. Secara keseluruhan populasinya sebanyak 40 orang, sedangkan jumlah sampelnya sebanyak 20 orang. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *Prurposife sample*. Instrumen penelitian yang digunakan tes soal, tes keterampilan bermain hoki, dan tes teknik dasar keterampilan hoki,

Berdasarkan hasil pengolahan data uji signifikan rata-rata satu pihak didapatkan  $T_{hitung}$  sebesar 3.101 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1.73 (pada peluang 0,95 dengan dk 18). Dengan demikian  $t_{hitung}$  tidak berada pada daerah  $H_0$ . Kesimpulannya adalah kelompok perlakuan yang menggunakan latihan senam otak memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap pemahaman bermain hoki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA N 26 Bandung

## ABSTRACT

**Puji Rahmawati (0807712). This thesis entitled "Effect of Exercise Brain (Brain Gym) Towards Understanding Play Hockey". Supervisor I: Dr. YunyunYudiana, M.Pd and Advisor II: Dra.Hj. Oom Rohmah, M.Pd**

Exercise allows the brain to reduce stress on the brain and prepare the acceptance of the message to the brain properly, clear the mind, improve memory so that the training process played hockey quickly absorbed by the brain properly.

The research method used in this study is an experimental method, research design posttes-only control design. Populai and samples of this research is the student / students who are members of extracurricular hockey SMAN 26 Bandung. Overall population is 40 people, while the number of samples as many as 20 people. Samples were obtained using the technique Purposife sample. The research instrument used test questions, test the skills to play hockey, and hockey skills tests basic techniques,

Based on the results of significant test data processing an average of one party thitung obtained for 3101 and TTable at 1.73 (on a 0.95 chance with dk 18). Thus thitung not in the Ho area. The conclusion was that the treatment group using brain exercises provide a better effect than the controls to play hockey on the understanding of students who take ekstrakulikuler hockey at SMAN 26 Bandung