

## ABSTRAK

**Icha Alvionita. NIM: 6123210016 Pengaruh Pemberian Suplementasi Zat Besi Terhadap VO<sub>2</sub>max Pada Atlet Bola Voli Universitas Negeri Medan. (Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga S.Si, M.Si, Apt)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian zat besi (Fe) terhadap VO<sub>2</sub>max pada atlet bola voli putri FIK UNIMED. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh pemberian zat besi (Fe) terhadap kebugaran yang di ukur dengan VO<sub>2</sub>max pada atlet bola voli putri FIK UNIMED.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada bulan Maret sampai juli 2016, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 12 orang yaitu atlet bola voli putri Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian dari pengaruh pemberian zat besi (Fe) terhadap VO<sub>2</sub>max pada atlet bola voli putri Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Medan adalah hipotesis pertama tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian suplementasi zat besi (Fe) terhadap kelompok eksperimen dengan nilai signifikan 0,000 ( $p > 0,05$ ) dengan selisih -2,20 (IK 95% -2,75 sampai -1,65) yang berarti terdapat perbedaan anatara pre-test dan post-test atau memiliki pengaruh yang “tidak signifikan”, hipotesis kedua tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian suplementasi zat besi (Fe) terhadap kelompok kontrol dengan nilai significancy 0,00 ( $p > 0,05$ ) dengan selisih -2,20 (IK 95% -2,75 sampai -1,65) yang berarti terdapat perbedaan antara post-test dan pre-test atau memiliki pengaruh yang “tidak signifikan”, hipotesis ketiga Tidak ada perbedaan pengaruh pemberian suplementasi zat besi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada atlet bola voli, karena nilai ( $p > 0,05$ ) dan interval kepercayaan melewati angka nol berarti dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh zat besi (Fe) terhadap VO<sub>2</sub>max pada atlet bola voli putri FIK Universitas Negeri Medan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

***Kata kunci : Zat Besi, Atlet Bola Voli, Universitas Negeri Medan.***

