

## ABSTRAK

**TYA WAHMAYANI S. Pengaruh Bermain Bola Voli Mini Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing : TUHADI)  
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Bermain Bola Voli Mini Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013, waktu penelitian di laksanakan bulan Februari 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah terdiri dari seluruh siswa kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang tahun Ajaran 2012/2013 yang terdiri dari 3 kelas dengan jumlah siswa 125 orang, terdiri dari 64 siswa putra dan 61 siswa putrid. Sampel dalam penelitian ini adalah mengambil seluruh siswa putri kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013 menjadi sampel dengan pedoman siswa yang terpilih dan berkemampuan lebih dalam bermain bola voli mini, dengan jumlah siswa putri sebanyak 16 orang.

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument penelitian yaitu pelaksanaan tes kesegaran jasmani meliputi : tes lari cepat 50 meter, tes gantung siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, tes lari jauh 800 meter.

Hasil Penelitian diperoleh pemberian perlakuan bermain bola voli mini mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan nilai rata-rata 11,73 untuk *pre-test* dan 15,20 untuk *post-test*.

Hasil uji hipotesis dengan uji-t, diperoleh nilai  $t_{hitung} = 11,15$  dan nilai  $t_{tabel} = 1,761$ ; sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11,15 > 1,761$ ). Dapat disimpulkan bermain bola voli mini memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran

jasmani siswa putri kelas VII SMP Swasta Al Maksuam Kecamatan Percut Sei Tuan  
Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013.