



**PERSEPSI SISWA DAN KONDISI FISIK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 SUBAH
KABUPATEN BATANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

YOHANES WIBISONO

D0420004

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**PERSEPSI SISWA DAN KONDISI FISIK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 SUBAH
KABUPATEN BATANG TAHUN 2024**

Oleh:

YOHANES WIBISONO

D0420004

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :” Persepsi Siswa Dan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024”, karya :

Nama : Yohanes Wibisono

NIM : D0420004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahakan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 18 Desember 2024

Disetujui:

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Dr. Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Persepsi Siswa dan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024”, karya :

Nama : Yohanes Wibisono

NIM : D0420004





Program Studi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Kamis


Tanggal : 13 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Sekretaris	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd.	
Anggota I	: Rima Febrianti, M.Pd.	
Anggota II	: Sunjoyo, M.Pd.	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik Sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 18 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan



Yohanes Wibisono

MOTTO

“Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran, keberanian untuk terus melangkah adalah segalanya.”

– Winston Churchill

“Sebab aku ini mengetahui rencangan-rancangan apa yang ada pada-ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rencangan damai sejahtera dan bukan rencangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

-Yeremia 29:11

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku yang selalu menjadi sumber semangat dan motivasi terbesar dalam hidupku. Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan yang tak terhingga. Untuk Bapak, terima kasih atas nasihat-nasihat berharga yang selalu membimbingku. Untuk Ibu, terima kasih atas kasih sayang dan kesabaran yang tak pernah habis.

Skripsi ini juga tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Dr. Slamet Santoso, M.Pd sebagai Pembimbing II. Terima kasih atas segala ilmu, kesabaran, dan waktu yang telah Bapak/Ibu luangkan untuk membimbingku.

Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah sebuah perlombaan tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran dan tekad yang kuat. Tidak hanya itu disaat kendala selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian skripsi ini yang juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini.

Terakhir, terima kasih kepada sahabat-sahabatku yang selalu menemani dalam suka dan duka. Kalian adalah keluarga keduaku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Slamet Santoso, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 18 Desember 2024

Yohanes Wibisono

ABSTRAK

Yohanes Wibisono. Persepsi Siswa dan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing 1 :Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Pembimbing 2 : Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Februari 2025.

Pentingnya mengetahui persepsi siswa dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024 yaitu untuk mengetahui bagaimana persepsi siswa dan kondisi fisiknya untuk dapat diarahkan menjaga atau memperbaiki kondisi fisiknya untuk dapat mencapai prestasi. Sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui persepsi siswa dan kondisi fisik dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berada di SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang serta dapat mengetahui manfaat dari mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, atau penelitian survei, yang mana objek dan keadaan di diamati dan dicatat dalam penelitian. Sampel dari penelitian ini adalah 31 siswa peserta ekstrakurikuler. Teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner persepsi siswa dan tes kondisi fisik. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif. Statistik deskriptif meliputi penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, menghitung *mean*, *standar deviation*, menghitung persentase.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di peroleh hasil persepsi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024 dikategorikan “sedang”. Sedangkan untuk hasil analisis kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Subah Kabupaten Batang Tahun 2024 dikategorikan “cukup”.

Kata Kunci: Persepsi Siswa, Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Bola Voli, Subah

ABSTRACT

Yohanes Wibisono. *Perception of Students and Physical Condition of Volleyball Extracurricular Participants at SMP Negeri 3 Subah, Batang Regency in 2024. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor 1: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. 2nd Supervisor: Dr. Slamet Santoso, M.Pd. February 2025.*

The importance of knowing the perceptions of students and the physical condition of volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 3 Subah Batang Regency in 2024 is to find out how students' perceptions and physical conditions can be directed to maintain or improve their physical condition to be able to achieve achievements. So that the purpose of this study is to determine the perceptions of students and physical conditions in carrying out volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 3 Subah Batang Regency and to determine the benefits of participating in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Subah Batang Regency in 2024.

The research method used in this research is quantitative descriptive research, or survey research, in which objects and conditions are observed and recorded in the study. The sample of this study were 31 students participating in extracurricular activities. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The research was conducted in October 2024. The data collection technique used was using a student perception questionnaire and a physical condition test. The data analysis method in this study uses descriptive data analysis methods. Descriptive statistics include presenting data in tabular form, graphs, calculating mean, standard deviation, calculating percentages.

Based on the research that has been done, the results of the perceptions of students participating in extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Subah Batang Regency in 2024 are categorized as “moderate”. Meanwhile, for the results of the analysis of the physical condition of students participating in extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Subah Batang Regency in 2024 is categorized as “sufficient”.

Keywords: *Student Perceptions, Physical Condition, Volleyball Extracurricular, Subah*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Tinjauan Teori Tentang Persepsi	7
2. Tinjauan Teori Tentang Kondisi Fisik.....	11
3. Bola Voli.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	29

B. Metode Penelitian	29
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pembahasan Hasil Analisis Data	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C.Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Servis Atas.....	19
Gambar 2. Servis Bawah.....	19
Gambar 3. <i>Passing</i> Atas	20
Gambar 4. <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 5. Gerak <i>Smash</i>	21
Gambar 6. Block	21
Gambar 7. Lapangan Bolavoli	22
Gambar 8. Jaring Net Bolavoli	22
Gambar 9. Antena	23
Gambar 10. Tiang Jaring Net.....	24
Gambar 11. Bola	24
Gambar 12. Perlengkapan Permainan	25
Gambar 13. Kerangka Berfikir.....	28
Gambar 14. Tes <i>Sit Up</i>	35
Gambar 15. Tes <i>Push Up</i>	36
Gambar 16. Tes Kecepatan.....	37
Gambar 17. Tes <i>Sit and Reach</i>	37
Gambar 18. Test Agility	38
Gambar 19. Tes Power	39
Gambar 20. Diagram Data Presepsi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli	43
Gambar 21. Diagram Hasil Kondisi Fisik.....	45
Gambar 22. Diagram Data <i>Push Up</i>	46
Gambar 23. Diagram Hasil Data Sit Up	47
Gambar 24. Diagram Hasil Data Kecepatan.....	48
Gambar 25. Diagram Hasil Data <i>Flexibility</i>	49
Gambar 26. Diagram Hasil Data <i>Agility</i>	50
Gambar 27. Diagram Hasil Data Power.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jumlah Sampel Penelitian	30
Tabel 3.2. Model Skala Likert.....	31
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrument.....	32
Tabel 3.4. Uji Validitas	32
Tabel 3.5. Uji Reliabilitas	34
Tabel 3. 6. Penilaian Acuan Norma (PAN).....	40
Tabel 3.7. Norma Tes Kondisi Fisik Untuk Putra.....	40
Tabel 3.8. Norma Tes Kondisi Fisik Untuk Putri	41
Tabel 4.1. Deskripsi statistik data hasil penelitian.....	42
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi, persepsi siswa peseta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negri 3 Subah Kabupaten Batang	43
Tabel 4.3. Data Kondisi Fisik	44
Tabel 4.4. Data Hasil <i>Push Up</i>	45
Tabel 4.5. Data Hasil <i>Sit Up</i>	46
Tabel 4.6. Data Hasil Kecepatan.....	47
Tabel 4.7. Data Hasil <i>Flexibility</i>	48
Tabel 4.8. Data Hasil <i>Agility</i>	49
Tabel 4.9. Data Hasil Power	50