

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari kata *Physical Fitness* yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia kebugaran dikenal dengan nama: kesamaptaaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah *physical fitness* merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmaninya itu sendiri.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga Kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut (Lutan, 2002 hlm.8) menyebutkan bahwa:

Kebugaran jasmani terdiri atas dua aspek, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan
3. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang berarti kecocokan fisik.

Kemudian (Kurniawan, 2017 hlm. 13) juga berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selanjutnya Menurut (PRATIWI, 2016 hlm. 19) “Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari–hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Menurut beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas tambahan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Keterampilan merupakan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas tertentu dengan mudah dan cermat.

2.1.2 Komponen-Komponen Pendidikan Jasmani

Kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*organic fitness*) dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki (Junusul, 2010 hlm. 1-16).

Komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua pengelompokan yakni (a). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi beberapa faktor, yaitu: (1) kekuatan (*strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi; (2) kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya; (3) komposisi tubuh (*body composition*) adalah persentase relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh; (4) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu melewati suatu periode waktu; serta (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. meliputi: (1) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain; (2) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan gerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan; (3) daya ledak (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan; (4) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan saat berdiri; (5) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien; (6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya respon (Nurhasan dan Abdul Narlan, 2017).

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan kedalam dua kelompok dan seluruhnya memiliki 10 komponen.

2.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan pada tubuh manusia. Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya. Menurut Ruhayati dan Fatimah (2011) dalam buku (Darmawan, 2017 hlm. 143-145) diantaranya:

Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung

- 1) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.

- 2) Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung
- 3) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik
- 4) Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh)
- 5) Meningkatkan kemampuan otot
- 6) Mencegah obesitas

Kebiasaan olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi dari kebugaran jasmani adalah mengontrol kolesterol, menjaga kebugaran jasmani juga dapat membantu tubuh mengontrol gula darah untuk mencegah terjadinya diabetes. Menurut Pekik dalam (Fikri, 2017 hlm. 94) komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

1. Daya tahan jantung dan paru;
2. Kekuatan dan daya tahan otot;
3. Kelenturan, dan;
4. Komposisi tubuh

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi atau mengatasi tantangan hidup yang sehat.

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, menurut (Ratnasari, 2017 hlm. 7-10) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan, Beberapa penelitian menunjukan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berada antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan resting energy expenditure yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek:

- 1) Tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan).
- 2) Intensitas (beratnya)
- 3) Efisiensi
- 4) Durasi (waktu)
- 5) Frekuensi (misalnya waktu per minggu)
- 6) Pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan

4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangunan yang dibutuhkan tubuh.

5. Status Kesehatan

Status Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (Psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan

faktor Eksternal (lingkungan fisik, sosial dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya. Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan.

2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut (Nugraheni, 2013 hlm. 25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara yaitu:

a) Makan

Menurut Pekik dalam (Nugraheni, 2013 hlm. 25), manusia dalam mempertahankan hidupnya memerlukan makan yang cukup dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan memenuhi syarat makan yang sehat dan berimbang. Pedoman Umum Gizi seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60 – 70 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10- 15% dari protein, dan 10 – 25 % dari lemak. Menurut Almtsier dalam (Suharjana, 2012 hlm. 13) Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus adatarannya. Selain itu Long dan Shanon, dalam (Suharjana, 2012 hlm. 192) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan makan adalah dengan metode Low calory Eating atau 70-80 % kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur–unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

b) Istirahat

Pekik dalam (Nugraheni, 2013 hlm. 25) menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari–hari dengan nyaman. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial.

c) Olahraga

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Menurut Pekik dalam (Nugraheni, 2013 hlm. 25-26). Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki multi manfaat bagi fisik dan psikis untuk memperoleh kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas jasmani antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga. Sementara Sumasarjonu dalam Edwar, dkk (2021) menambahkan juga bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain: Jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik.

2.1.7 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan tidak ada batasan waktu. Yang bertujuan untuk meningkatkan minat dan bakat siswa. Menurut Bartkus dalam (Litardiansyah & Hariyanto, 2020) “kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah diluar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum”. (hlm. 34). Sedangkan menurut (Litardiansyah & Hariyanto, 2020) dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pencintata alam, dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti sepakbola, basket, futsal, voli dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan, dan minat peserta didik. Menurut (Satrio & Winarno, 2019) tujuan ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing. Istilah ekstrakurikuler, sebagai kegiatan penyaluran minat dan bakat bagi siswa diluar jang sekolah, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang pembelajaran. Kegiatan

ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga.

Salah satu ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cineam, yaitu ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Cineam berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bola voli agar dapat menghasilkan atlet-atlet berprestasi dalam olahraga voli.

2.1.8 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang dilakukan oleh 2 tim yang saling berlawanan dengan jumlah masing-masing tim sebanyak 6 orang. Menurut (Suharno, 1991 hlm. 1) permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan permainan yang berukuran 18m x 9m. Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan lewat atas net dengan sangat penting dalam permainan bola voli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bola voli memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi.

Dalam olahraga bola voli tentu terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Menurut (Winarno, 2011) secara garis besar teknik dasar permainan bola voli dapat dibagi menjadi empat komponen yang meliputi: teknik servis bawah dan atas, *passing* bawah dan atas, *smash*, dan *block*. Teknik dasar permainan bolavoli yang terdiri dari empat teknik dasar yaitu *passing*, servis, *block* dan *smash* memiliki fungsinya masing-masing misalnya teknik *smash*. Dalam permainan bolavoli, teknik *smash* sangat berperan dalam permainan bola voli dalam upaya mendapatkan kemenangan suatu tim disamping dengan gerakan teknik dasar yang lain. Kalau dibandingkan dengan unsur-unsur teknik dasar yang lain yaitu pengoperan, pukulan servis, dan *block*, pukulan *smash* sangat digemari anak didik. Bahkan yang termuda sekalipun dengan bersemangat melatihnya, sampai berhasil melakukan *smash* yang benar-benar keras. Hal ini juga merupakan teknik dasar bola voli yang sangat sulit dilakukan oleh siswa dalam permainan bola voli sebab siswa membutuhkan teknik dasar *smash* bola voli yang benar yaitu dengan ketepatan saat melakukan awalan

smash, ketepatan saat melakukan tolakan *smash*, ketepatan saat melakukan pukulan *smash* dan saat melakukan pendaratan *smash*.

Maka dari itu, perlu dilakukannya model latihan *smash* agar siswa bisa melakukan *smash* bola voli dengan baik dan benar. Dalam permainan bola voli *smash* digunakan sebagai serangan setelah menerima bola dari hasil servis dari lawan. Dalam melakukan *smash* setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan *smash* yang baik dan mematikan kedaerah lawan. Menurut (Suharno, 1991 hlm. 28) “*Smash* adalah setinggi mungkin, dan memukul bola diatas net dengan tujuan menjatuhkan bola di lapangan lawan secepat-cepatnya” dapat dikatakan pukulan *smash* merupakan pukulan andalan untuk mendapatkan poin.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk, buku, artikel, jurnal, skripsi dan yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh:

- 1) Dede Abdul Wahab Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi 2021. Permasalahan yang diteliti oleh Dede Abdul Wahab yaitu “Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadlul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya”. Dari hasil penelitian tersebut tingkat kebugaran jasmani santri pondok pesantren riyadlul’ulum wadda’wah termasuk dalam kategori baik. Persamaan masalah yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Dede Abdul Wahab yaitu terkait 19 variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam tahun ajaran 2022/2023.
- 2) Bagaskoro, Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Semarang tahun 2020 dengan judul penelitian: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun

2019”. Penelitian ini menggunakan metode studi survei dan hasil dari penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri Kecamatan Rakit memiliki kebugaran jasmani yang sedang. Persamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis adalah sama-sama ingin mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cineam. Perbedaan dari penelitian tersebut adalah populasi dan sampel yang digunakan.

- 3) Dede Romansyah, Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi tahun 2018 dengan judul penelitian: “Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 1 Cimanggu” Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet. Metode yang digunakan menggunakan metode deskriptif dengan bentuk tes. Persamaan penelitian ini adalah mengenai tentang tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah populasi atau sampel.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 91) kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama & Hanief, 2017 hlm, 242). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan berolahraga.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cineam menunjukkan bahwa kurang memiliki jadwal latihan yang bertujuan untuk meningkatkan fisik pemain. Seperti yang dikemukakan (Arisandi, 2014) Keberhasilan mencapai dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan. Latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dan sebagai dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Setiap hari manusia melakukan aktivitas, maka banyaknya aktivitas yang dilakukan sehingga lupa memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Banyak pendapat cukup hanya dengan pola makanan yang baik merupakan upaya menjaga kesehatan dan ketahanan tubuh. Makan bukan satu-satunya yang dibutuhkan oleh tubuh. Banyak masyarakat yang menyepelekan kebugaran jasmani dan tanpa disadari bahwa kebugaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Maka, kegiatan olahraga penting untuk dilakukan dalam rangka berupaya menjaga kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat memperbaiki tubuh, mampu menyeimbangkan antara sehat jasmani dan sehat rohani. Olahraga merupakan alat untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani.

Tidak akan mampu melakukan aktivitas jika seseorang yang akan melakukan aktivitas fisik dalam keadaan kondisi fisiknya tidak bugar. Sesuai yang dikemukakan oleh (Paryanto & Wati, 2012) kebugaran seseorang merupakan penunjang seseorang dalam melakukan aktivitas. Kondisi tubuh seseorang yang baik atau bugar sangat berperan penting bagi kehidupan. Seseorang dengan kebugaran yang baik dalam menjalankan rutinitasnya akan maksimal, tidak mudah lelah dan akan mampu melanjutkan kepada aktivitas selanjutnya.

Ekstrakurikuler dan organisasi di sekolah yang sangat penting memiliki kondisi tubuh yang baik, maka harus segera mengoptimalkan program menaikan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani menggunakan media berupa aktivitas fisik. Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan

penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Cineam dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran secara langsung.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut (Sugiyono, 2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan penjelasan mengenai hipotesis penelitian di atas maka dapat ditetapkan bahwa hipotesis penelitian ini adalah “Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Cineam berada pada klasifikasi “sedang”.