

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Minat siswi**

Minat adalah suatu keinginan yang dimiliki oleh seseorang secara sadar. Minat mendorong seseorang untuk memperoleh subjek khusus, aktivitas, pemahaman dan keterampilan untuk tujuan perhatian ataupun pencapaian yang diinginkan. Minat merupakan masalah yang paling penting dalam pendidikan, apalagi bila berkaitan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Minat yang ada dalam diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Ricardo & Meilani, (2017, p. 190) menjelaskan bahwa:

minat mengikuti ekstrakurikuler merupakan faktor pendorong peserta didik dalam mengembangkan minat yang didasari atas ketertarikan atau rasa senang dan keinginan peserta didik untuk mengembangkan minat tersebut, aspek pembangun motivasi, fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial, dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan yang ada disekolah.

Sedangkan menurut Djaali dalam Then (2020, p. 2) mengatakan bahwa “minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapiatau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, dan pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri”.

Adapun beberapa faktor pendorong minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- a. didasari atas ketertarikan atau rasa senang artinya agar minat peserta didik tinggi maka kegiatan ekstrakurikuler harus menarik, seperti banyak mengikuti iven sehingga peserta didik termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut.
- b. pembangun motivasi harus ditanamkan dalam diri peserta didik agar kegiatan ekstrakurikuler tersebut tercapai walaupun banyak kendala dan keterbatasanya.
- c. ketiga ada fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial artinya faktor lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap peningkatan minat pesertadidik

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena didalamnya terdapat pendekatan emosional dengan pelatih maupun teman,

- d. keempat yaitu keterlibatan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan minat belajar, selain itu juga dapat mempererat hubungan antara peserta didik.

Menurut Safari dalam Sari et al., (2023) ada beberapa indikator yang digunakan untuk mengukur minat peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler yaitu:

- a. Perhatian

Peserta didik memperhatikan temannya yang sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mana itu merupakan bentuk perhatian sebagai pendorong minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan tersebut.

- b. Ketertarikan

Ketertarikan saat melihat peserta didik yang lain mendapatkan prestasi maka peserta didik yang lainnya terpicu untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

- c. Rasa senang

Semangat saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilihat secara langsung oleh guru dimana peserta didik memaksimalkan keikutsertaannya pada saat kegiatan tersebut.

- d. Keterlibatan

Adanya interaksi peserta didik dengan pengurus ekstrakurikuler saat berada dilingkungan sekolah hal ini yang membuat minat peserta didik semakin termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Selain minat dalam hal ini juga dijelaskan tentang, hal yang harus dilakukan untuk menjadi manusia yang lebih baik adalah belajar. Dengan belajar manusia akan mendapatkan banyak hal baru mulai dari ilmu yang didapat, pengalaman, kesalahan yang harus diperbaiki di kemudian hari dan mencapai cita-cita tentunya. Menurut Pratiwi & Asri (2020, p. 15) “Ekstrakurikuler pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan pada dirinya yang meliputi beberapa aspek, seperti: aspek kognitif, afektif, dan psikomotor” diluar jam pelajaran sekolah. Jadi dalam hal ini tidak

hanya dari aspek kognitif/ pengetahuan saja tetapi ada aspek afektif/ sikap dan psikomotor/ gerak.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian minat itu adalah suatu kecenderungan dalam diri untuk menyenangi suatu objek tanpa ada yang menyuruh dan belajar adalah proses perubahan dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak disiplin menjadi disiplin.

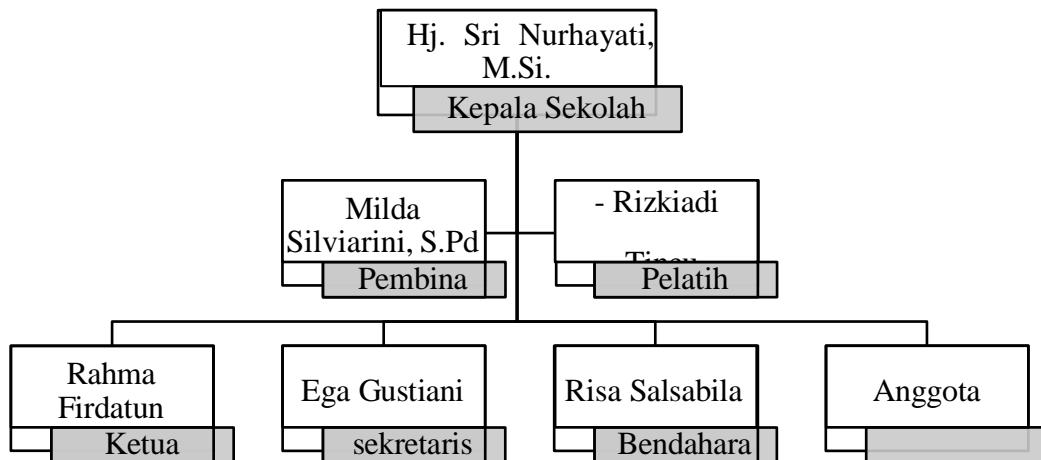
### **2.1.2 Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran bisa dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan, wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakatnya masing-masing. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga wahana dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik di luar jam pelajaran kelas (Lestari, 2016, p. 137). Kegiatan ekstrakurikuler ini di dasarkan wadah yang tepat untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Lestari, 2016, p. 139)

Tepatnya di SMKN 1 Tasikmalaya ini yang memiliki berbagai macam ekstrakurikuler baik itu segi pengetahuan, seni dan olahraga di antaranya; Seni tari, PRAMUKA, PASKIBRA, PKS (Patroli Keamanan Sekolah), PMR (Palang Merah Remaja), KIS (Karya Ilmiah siswi), Kegiatan Kerohanian atau ISMA, kewirausahaan, Bola Basket, Bola volli, Futsal, Perisai diri, Bulutangkis. Itulah dari berbagai macam ekstrakurikuler peserta didik bisa mengembangkan minat dan bakatnya masing-masing, dan itu penulis mengambil penelitian dari salah satu

cabang ekstrakurikuler yaitu “Futsal”. Ekstrakurikuler Futsal di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Futsal agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga Futsal. Adapun Kepengurusan organisasi Ekstrakurikuler futsal putri SMKN 1 Tasikmalaya yakni sebagai berikut:



Gambar 2.1 Struktur Organisasi

Sumber: Pribadi

Setelah diketahui dari beberapa pengurus Ekstrakurikuler futsal putri SMKN 1 Tasikmalaya ini salah satu bagian struktural supaya lebih tersusun dan efektif dengan adanya Ekstrakurikuler futsal ini.

### 2.1.3 Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa perlu lelah. Sederhananya adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien dan berkontribusi pada hidup yang *absolute*.

Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan seger salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kebugaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik (Sudiana, 2014, p. 390). Kebugaran

jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014, p. 391).

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, akan tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani juga bukan hanya tujuan akhir, tetapi merupakan proses yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memahami pentingnya kebugaran jasmani, kita dapat lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas secara penjelasan umum, oleh para ahli jadi yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

#### **2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik Komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: Kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan (Rusli Lutan dalam (Keliat et al., 2019, p. 49).

##### **2.1.4.1 Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*)**

Daya tahan kardiovaskuler adalah bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, misalnya latihan aerobic (Sudiana, 2014, p. 391). Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paruparu atau sistem pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan tidak pernah berhenti. Berkebalikan dengan latihan

kekuatan, daya tahan dapat dilatih dengan beban yang tidak terlalu berat, namun dengan frekuensi yang lama dan dalam durasi waktu yang lama pula (Arnika & Furqa'an, 2024, p. 7). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

#### 2.1.4.2 Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Kemudian begitu juga dengan daya tahan otot yang harus kita miliki, ini berguna sewaktu kita sewaktu kita melakukan pekerjaan yang berulang-ulang, dengan baiknya daya tahan otot yang kita miliki pekerjaan tersebut dapat dilakukan dengan maksimal.

#### 2.1.4.3 Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang besar atau luas. Dengan kata lain kelentukan adalah kemampuan persendian agar dapat melakukan gerakan kesemua arah secara optimal, Sukirno dalam (Marsanda & Kurniawan, 2023, p. 53). Hal ini sejalan dengan pendapat Nala dalam Marsanda & Kurniawan (2023 , p. 53) kelentukan adalah kemampuan gerakan tubuh untuk bergerak dengan kapasitas kinerjanya yang di tunjang oleh luasnya gerakan pada sendi.

#### 2.1.4.4 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan tertentu. Kecepatan adalah salah satu unsur gerak yang berguna untuk mencapai sesuatu dengan maksimal. Potensi kecepatan reaksi seseorang tergantung pada potensi sejak lahir serta hasil latihan secara teratur. Menurut Ihsan et al dalam Marsanda & Kurniawan, (2023 , p. 53) kecepatan merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Menurut Sukirno dalam Marsanda & Kurniawan (2023 , p. 53) kecepatan adalah kapasitas gerak anggota tubuh dari bagian sistem pengungkit tubuh hingga keseluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pengertian tentang kecepatan di atas, dapat disimpulkan bahwa

kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dari posisi tertentu ke posisi yang lainnya pada jarak tertentu diwaktu yang singkat.

#### 2.1.4.5 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk mengubah posisi serta arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendakai dan dihadapi. Kelincahan berfungsi untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelicahan, yaitu: jongkok-berdiri (*squat thrust*), lari bolak-balik (*shuttle run*), dan lari belak-belok (*zig-zag*). Menurut Safitri (2017, p. 36) dalam olahraga, kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan. Kelincahan sendiri umumnya didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk mengubah arah secara efektif dan cepat. Kelincahan ini terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (*explosive*) dan besarnya tenaga ini ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

#### 2.1.4.6 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah yang sering digunakan adalah *respirato-cardiovaskulair endurance*, yaitu kondisi daya tahan tubuh yang berkaitan dengan pernafasan, peredaran darah serta jantung.

#### 2.1.4.7 Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif Sajoto dalam (Widodo, 2021, p. 14). Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

### 2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran jasmani, misalnya dengan melakukan aktivitas fisik, bersepeda dan berolahraga lainnya. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk

memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Irianto dalam Indri (2017, p. 15-17) ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut:

#### 2.1.5.1 Faktor gizi

Faktor yang menentukan keberhasilan dalam pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi pada siswi. Biasanya siswi termasuk kedalam kelompok yang rentan gizi, dengan hal tersebut mampu mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Djoko Pekik Irianto dalam Yuniar (2019) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

#### 2.1.5.2 Faktor Olahraga

Menurut Irianto dalam, Indri (2017, p. 17) olahraga merupakan cara yang efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Tentu saja olahraga yang dilakukan mempunyai pola dan dilakukan secara teratur.

#### 2.1.5.3 Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi dari tubuh, maka dari itu diperlukan istirahat untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar dapat tetap menjalankan aktivitas selanjutnya. Istirahat yang cukup memicu kebugaran tubuh yang baik, namun sebaliknya jika seseorang tidak menjaga pola istirahat yang teratur maka akan memicu tingkat kebugaran tubuh yang tidak baik.

#### 2.1.5.4 Faktor Usia

Proses yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah penuaan atau faktor usia yang dapat memperlambat apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

baik (Wahyu dan Sri, 2018 p. 355). Jika seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik dengan rutin maka dapat berpengaruh pada kebugaran jasmaninya. Dapat dilihat fisik seseorang yang rutin melakukan olahraga maka akan terlihat bugar dan jarang terserang imun tubuhnya. Maka manfaatkanlah di usia muda, khususnya bagi peneliti kepada siswi-siswi yang akan menjadi bahan penelitian, gunkanlah usia muda ini dengan melatih kebugaran jasmaninya dengan berbagai macam olahraga atau latihan fisik yang di jelaskan di atas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di simpulkan bahwa faktor gizi, faktor olahraga, faktor istirahat dan faktor usia memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kita harus senantiasa sadar dan menjaga terkait pengaruh-pengaruh yang akan mendorong kita jauh dari kesehatan. Adapun prinsip-prinsip kebugaran jasmani untuk latihan berolahraga atau aktivitas fisik lainnya supaya efesian dan teratur sebagai berikut:

### **2.1.6 Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani manusia tentu bisa membaik apabila membiasakan latihan dengan prinsip yang sudah di tentukan , bisa juga menjadi turun karena tidak teratur latihannya. Maka pada kebugaran jasmani memiliki prinsip *reversibility* pada prinsipnya memiliki makna manusia itu mempunyai adaptasi yang tinggi, baik terhadap stress latihan maupun stress mental. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah *reversible* atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stress latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktivitas latihan (Maulidin, 2023, p. 26).

Kita ketahui banyak sekali bentuk latihan yang diungkapkan oleh beberapa ahli, baik yang tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan dan bahkan meningkatkan prestasi dalam olahraga. Bentuk latihan tersebut ada yang berbentuk latihan aerobik dan anaerobik. Ibarat sebuah mobil mewah atau motor dengan harga mahal, smartphone android dan iphone, selalu dibekali buku panduan (*manual book*) untuk mengoperasikan alat tersebut. Maka bentuk latihan yang banyak diungkap oleh para ahli butuh buku panduan diantaranya adalah mengenai pengertian latihan itu sendiri.

Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang (Wiguna, 2023, p. 2). Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya (Wiguna, 2023, p. 2).

Adapun prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematik (Maulidin, 2023)

#### 2.1.6.1 Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan anak yang lain meskipun diantara olahragawan memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan berbagai faktor faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum slap untuk menerima beban latihan secara penuh.

#### 2.1.6.2 Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran,

lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

#### 2.1.6.3 Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada:

- a. kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah,
- b. meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power,
- c. tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

#### 2.1.6.4 Prinsip Beban yang lebih

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada olahragawan. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.

#### 2.1.6.5 Prinsip Progresif

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke yang komplek, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, *continue*, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai,

maka beban latihan harus ditingkatkan. Apabila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu beradaptasi bahkan akan merusak dan berakibat cidera serta rasa sakit.

#### 2.1.6.6 Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh:

- a. spesifikasi kebutuhan energi,
- b. spesifikasi bentuk dan model latihan,
- c. spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan
- d. waktu periodisasi latihannya.

#### 2.1.6.7 Prinsip variasi

Prinsip latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejemuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan.

#### 2.1.6.8 Prinsip pemanasan dan pendinginan

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis manusia/atlet untuk memasuki latihan inti. Selain itu diawali pemanasan, diharapkan dalam memasuki latihan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cidera dan rasa sakit. Berikut minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain:

- a. Aktivitas fisik yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan,
- b. Aktivitas peregangan (*stretching*) baik yang pasif maupun yang aktif (kalestenik/balistik),
- c. Aktivitas senam khusus cabang sesuai dengan olahraganya, dan
- d. Aktivitas gerak teknik sesuai dengan cabang olahraganya.

Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (Sukadiyanto, 2011, p. 33) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut

jantung, pernapasan, pemasukan oksigen,dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan logamenta. Pendinginan (*cooling-down*) sama pentingnya dengan aktifitas seperti pemanasan. Dengan aktifitas ringan seperti jogging dan dilanjutkan dengan *stretching* pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

#### 2.1.6.9 Prinsip Latihan jangka Panjang

Untuk menghasilkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat di adaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian kebugaran jasmani maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama.

#### 2.1.6.10 Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu yang tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain,tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atropi (pengecilan) pada otot.

#### 2.1.6.11 Prinsip Tidak Berlebihan

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan.

Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cidera dan sakit. Keadaan yang sering dinamakan *overtraining*.

#### 2.1.6.12 Prinsip Sistematis

Kebugaran Jasmani olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbedabeda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

### 2.1.7 Manfaat Kebugaran Jasmani

Dengan adanya kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga bisa melakukan kegiatan darurat tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Menurut Faqih (2017, p. 387) pentingnya kebugaran jasmani untuk anak sekolah antara lain untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas dan semangat kompotensi. Jelas bahwa khususnya anak sekolah usia mud aini yang jadi bahan penelitian penulis dari pemaparan di atas manfaat kebugaran jasmani ini sangat penting sehingga terdapat hubungan pada kebugaran jasmani yang baik maka akan mempermudah siswi dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Secara umum, manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran sekaligus menjaga kesehatan seseorang. Manfaat ini tentunya dapat mendukung setiap aktivitas yang dilakukan setiap harinya maka melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara teratur dengan takaran dan waktu yang cukup akan memberi beberapa manfaat sebagai berikut:

#### 2.1.7.1 Manfaat Bagi Jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per

menit, sehingga dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 1200 denyutan dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Dengan demikian jantung menjadi awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif. Latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kekuatan otot jantung sehingga menjaga tekanan darah tetap stabil. Itu sebabnya Anda dapat terhindar dari risiko penyakit jantung.

#### 2.1.7.2 Manfaat Bagi system kerja otak

Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah dapat meningkatkan kinerja otak. Artinya, bila tubuh bugar, otak Anda pun mampu berfungsi secara optimal termasuk meningkatkan kemampuan berpikir dan daya ingat. Latihan kebugaran jasmani pada umumnya dapat meningkatkan detak jantung dan memperlancar aliran darah dan oksigen pada jaringan tubuh termasuk otak.

#### 2.1.7.3 Manfaat bagi penurunan tekanan darah

Aktivitas fisik yang teratur mampu membuat jantung bisa bekerja lebih kuat, sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah tanpa berusaha terlalu keras. Akibatnya tekanan pada arteri berkurang dan tekanan darah menjadi menurun.

#### 2.1.7.4 Manfaat Pada otot

Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat terhindari.

#### 2.1.7.5 Manfaat bagi peningkatan daya tahan tubuh

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan ketahanan (*resistance*) serta mampu melakukan pemulihan kembali (*recovery*) dari rasa lelah. Seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang baik mampu melakukan aktivitas yang lebih lama secara terus-menerus.

#### 2.1.7.6 Mencegah Obesitas

Zat-zat makanan atau energi yang berlebih tertimbun di dalam tubuh menyebabkan obesitas, obesitas terjadi karena kurangnya aktivitas dan kurangnya gerak pada tubuh. Hal inilah membuat olahraga sebagai salah satu cara untuk

mengerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan.

#### 2.1.7.7 Manfaat menjaga Kesehatan tulang

Salah satu manfaat dalam menjaga kebugaran jasmani adalah memperkuat tulang. Seseorang yang dalam hidupnya selalu aktif berolahraga akan memiliki kepadatan tulang yang lebih baik daripada orang yang tidak pernah berolahraga. Maka dengan melakukan latihan kebugaran jasmani bi melatih dan menjaga kepadatan tulang karena di usia muda ini banyaklah beraktivitas fisik atau olahraga yang baik dan teratur hal ini dapat mencegah penyakit osteoporosis atau keroposnya tulang terutama pada individu yang berumur 20-30 tahun ke atas.

#### 2.1.7.8 Manfaat perubahan psikologis

Melalui mekanisme fisiopsikologis, yaitu kesadaran atau pengenalan alat indera karena adanya rangsangan dari olahraga yang akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara fisiopsikologis disebabkan oleh meningkatnya kadar epinephrin dan norepinephrin, serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat pada waktu berolahraga diduga akan memperbaiki suasana hati. Manfaat kebugaran jasmani juga meningkatkan aliran darah ke otak dan memperbaiki fungsi otak, sehingga membantu meningkatkan konsentrasi, memori, dan kreativitas. Lebih dari itu olahraga akan membuat tidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.

### 2.1.8 Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Suharman (2018, p. 94) menyatakan “Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau

serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Tes kebugaran jasmani Indonesia ini adalah untuk mengetahui terkait cara pengetesan yang baik dalam melihat terkait kondisi fisik seseorang, hal ini dikutif oleh (Permana, 2016). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani menurut Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010. Adapun rangkaian tesnya terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a. Tes Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b. Test *Pull Up*

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa lama siswi dapat menggantung siku tekuk dengan maximal waktu selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswi sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya.

c. Tes *sit up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswi mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d. Tes loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e. Tes Lari Jarak Sedang

Lari jarak sedang untuk putri usia 16-19 yaitu 1000 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 13-15 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler. tes ini sudah memiliki drajat validitas dan rehabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes. Drajat tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 2 Drajat Validasi Reabilitas TKJI

Tingkat sekolah	validitas	Reabilitas
Sekolah dasar (usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Setiawan et al., 2020)

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Bagian ini memuat penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan dan di anggap relevan/mempunyai ketertarikan dengan topik yang akan diteliti. Hal ini diperlukan untuk mengundari terjadinya pengulangan pelelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini juga bermakna sebagai referensi yang mutakhir berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang relevan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Bemmy Setiawan, Usman Wahyudi, Gema Fitriady. Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Malang pada tahun yaitu

Hubungan Minat Siswi Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal dengan Hasil Belajar PJOK di SMA/Sederajat se- Kota Batu tahun ajaran 2022/2023 dengan hasil nilai persentase yang lebih tinggi yaitu 92,5% sedangkan minat Instrinsik memiliki nilai persentase yang lebih rendah yaitu sebesar 87,1%. Hasil belajar siswi mata pelajaran PJOK semester genap 2022/2023, diperoleh nilai tertinggi 85 dan nilai terendah adalah 80. Pada uji korelasi diperoleh hasil rhitung = 0,653 dan Sig. p = 0,000. Berdasarkan hasil dari analisis korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kuat dan signifikan antara minat siswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK di SMA/Sederajat se-Kota Batu. Dapat disimpulkan penelitian yang dilakukan oleh Bemmy Setiawan, Usman Wahyudi, Gema Fitriady relevan dengan yang dilakukan dengan peneliti dengan kesamaan variabel yaitu Hubungan Minat Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Kebugaran Jasmani namun ada beberapa perbedaan yaitu sampel dan tempat penelitian yang berbeda.

- b. Penelitian relevan selanjutnya dituliskan oleh Fidiani Aisyah Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang berjudul “Hubungan Antara Minat dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Materi Aktivitas Kebugaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Penelitian tersebut memiliki kesamaan metode penelitian namun variabel bebasnya memiliki perbedaan yaitu dengan kebugaran jasmani.
- c. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Hamid, n.d. (2018) yang berjudul “Survei Minat siswi Terhadap Olahraga Futsal siswi SMP Negeri 32 Makassar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat siswi terhadap olahraga futsal pada siswi SMP Negeri 32 Makassar. Jadi penelitian relevan dari judul tersebut memiliki kesamaan dari teknik pengumpulan data yaitu dengan mengisi kuisioner dan memiliki perbedaan terkait sample yang digunakan yakni di penelitian ini

objek penelitiannya jenjang Pendidikan SMP sedangkan penulis melaksanakan penelitian di jenjang Pendidikan SMK.

- d. Penelitian berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswi Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Nganjuk" karya Jufendi dan Arief bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswi yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 20 siswi sebagai sampel. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi tes PACER, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% siswi berada pada kategori kebugaran jasmani sangat rendah dan 70% berada pada kategori rendah. Selain itu, dari pengolahan data menggunakan SPSS, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi latihan dengan hasil kebugaran jasmani siswi. Dapat disimpulkan penelitian yang dilakukan oleh Jufendi dan Nur Ahmad Arief relavan dengan yang dilakukan dengan peneliti dengan kesamaan variabel yaitu Kebugaran Jasmani namun ada beberapa perbedaan yaitu sampel dan tempat penelitian yang berbeda.
- e. Penelitian berjudul "Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Konsentrasi siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Lembang" oleh Muhammad Aqiel Ash Shidiqqy, 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dan konsentrasi siswi melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Lembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain one group pre test post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Lembang. Sedangkan Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk mengukur kebugaran jasmani dan grid concentration test untuk mengukur tes konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data

dari hasil pengukuran, penerapan kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan hasil yang positif terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi dengan pengaruh yang signifikan. . Jadi penelitian relevan dari judul tersebut memiliki kesamaan dari Ekstrakurikuler Futsal dan kebugaran Jasmani, namun dalam penelitian ini menggunakan sampel yang berbeda.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual dimaksudkan untuk menjelaskan makna dari kata-kata yang ada dalam kajian teori yang masih abstrak pengertiannya atau yang dapat menimbulkan pengertian-pengertian lain (multi tafsir) (Tjetjep Samsuri 2003, p. 5).

Minat adalah suatu keinginan atau kemauan yang merupakan dorongan seseorang untuk melakukan suatu hal atau aktivitas tanpa adanya paksaan dari luar dirinya (Heri, 2019, p. 61). Minat siswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat ditunjukkan melalui perhatian, motivasi, rasa senang, serta partisipasi aktif dalam latihan maupun pertandingan.

Ekstrakurikuler futsal menuntut aktivitas fisik yang melibatkan unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Chaeroni et al., 2021, p. 60). Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal bahkan dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kurniawan dalam (Marsanda & Kurniawan, 2023, p. 51). Dengan demikian, semakin tinggi minat siswi dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal, semakin tinggi pula kemungkinan mereka terlibat dalam aktivitas fisik yang pada akhirnya berdampak positif pada peningkatan kebugaran jasmani.

### **2.3 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan, dan ini merupakan dugaan' yang bijaksana dari si peneliti yang diturunkan dari teori yang telah ada (Sugiyono, 2019, p. 64). Hipotesis merupakan

jawaban teoritis, karena belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis merupakan penuntun ke arah penelitian untuk menjelaskan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis Merupakan teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Berdasarkan uraian tersebut peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut “Ada Hubungan Minat Siswi Mengikuti ekstrakurikuler Futsal dengan Kebugaran Jasmani Di SMK Negeri 1 Tasikmalaya”.