

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Pengertian Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan pekan olahraga yang dilaksanakan 2 tahun sekali tiap daerah, guna menjangkau atlet potensial atau berbakat dan dapat diteruskan ke jenjang nasional maupun jenjang yang lebih tinggi lagi. Sama halnya di provinsi Jabar, Porprov juga nantinya akan dijadikan sebagai acuan masuk dalam skuad Puslatda Jabar proyeksi Pekan Olahraga Nasional (PON).

Atlet akan mengejar satu cabang tertentu untuk mencapai prestasi, sejak awal tingkat regional, nasional, dan internasional, atlet harus memiliki kondisi kebugaran dan harus memiliki keterampilan dalam salah satu cabang olahraga yang latihannya tentu di atas rata-rata non-atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus Terus berlatih. Sebagaimana tercantum dalam (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Olahraga Nasional) yang menyebutkan Olahraga prestasi yakni olahraga yang membina dan pembinaan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Prestasi olahraga dapat diraih dengan persiapan yang matang dan membutuhkan proses yang baik. Selain olahraga prestasi ada juga olahraga Rehabilitasi dan pendidikan olahraga pendidikan.

Persiapan untuk penyelenggaraan pekan olahraga provinsi atau Porprov Jawa Barat XIV/2022, terus gencar dilakukan oleh semua pihak penyelenggara, dengan menggelar Chief de Mission II di Ballroom Hotel Grand Preanger Kota Bandung.

Ketua PP Porprov XIV Jabar, M. Budiana mengatakan, bahwa KONI Jawa Barat telah mengeluarkan surat keputusan tentang perubahan tanggal penyelenggaraan Porprov, yang sebelumnya akan di gelar pada 5-12 November menjadi 12-19 November 2022.

Perubahan jadwal itu kata Budiana dilakukan atas dasar masukan dari KONI daerah atau Konida

Di akui Budiana, penyelenggaraan pesta olahraga multieven terbesar di Jabar tersebut akan mempertandingkan 76 sub cabang dari 56 cabang olahraga, dengan total 1000 nomor pertandingan. Sementara jumlah atlet yang ikut pada Porprov kali ini mencapai 12.904 atlet.

“Alhamdulillah CDM meeting berjalan dengan lancar dan dibuka oleh kajati Jabar. Berdasarkan hasil monitoring yang telah dilakukan, rata-rata kesiapan daerah yang di tunjuk sebagai tuan rumah mencapai 90 persen,” jelas Budiana.

Di tingkat provinsi kegiatan olahraga merupakan bagian dari kegiatan sosial. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu. Olahraga dengan keberagamannya memiliki banyak jenis, yakni pendidikan, prestasi sampai pada rekreasi, namun dalam hal ini dibahas tentang olahraga yang mengacu pada kegiatan pertandingan, tentu hal ini memiliki kekuatan-kekuatan tertentu, yaitu kekuatan sosial. Kehebatan atlet dalam suatu cabang olahraga dapat mengangkat martabat suatu Negara dan juga dapat dipandang sebagai simbol keunggulan kelompok, masyarakat atau bangsa. Kegiatan olahraga diwadahi oleh berbagai organisasi, seperti olahraga pendidikan yang diorganisir oleh sekolah, olahraga rekreatif dan kesehatan yang diorganisir oleh klub-klub kesehatan masyarakat, dan organisasi olahraga prestasi yang diorganisir oleh induk-induk organisasi olahraga yang dikoordinir oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang merupakan lembaga yang mengelola pembinaan prestasi olahraga. Di masyarakat tersebar klub-klub berbagai cabang olahraga sebagai organisasi prestasi.

Selain persiapan yang dilakukan oleh semua pihak panitia, pelatih pun diuntut untuk mempersiapkan para atlet untuk menghadapi pertandingan, salah satunya yakni kebugaran jasmani mereka.

Menurut Wirnantika, Pratama & Hanief, (2017) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-

masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

2.1.2 Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis atau permainan net merupakan salah satu permainan dalam kurikulum pendidikan jasmani, seperti yang dijelaskan oleh (Komari, 2014) bahwa: Permainan net merupakan salah satu jenis model pembagian permainan berdasarkan model kurikulum Pendidikan Jasmani dengan basis Teaching Games for Understanding (TGFU) pada hakikatnya permainan net adalah permainan yang menggunakan pembatas net sebagai tanda pemisah antara pemain/regu yang satu dengan pemain/regu yang lain sedangkan para pemain berusaha menjatuhkan obyek ke lapangan lawan. (hlm. 14).

Sedangkan menurut Bahagia dan Mujianto (2017, hlm. 116) “Bulutangkis adalah permainan *rally* yang antara pemain pemain/regu pemain yang berlawanan membatasi net”. Jadi ciri iri permainan net dengan adanya *rally*, seperti yang dikemukakan oleh Bahagia dan Mujianto (2017, hlm. 116) “Yang dimaksud dengan *rally* dalam permainan ini adalah memainkan alat berupa bola atau alat lainnya dengan dipukul atau disentuh seseorang atau beberapa orang dalam area lapangannya untuk dikirimkan ke lawan bermainnya daerah lain”. Adapun menurut (Wibowo, 2014) bahwa:

Permainan net adalah olahraga permainan yang menggunakan net sebagai pembatas, dan membagi lapangan menjadi dua. Jadi olahraga permainan net bisa berupa permainan tim maupun perorangan. Permainan net skor atau point didapat apabila mampu mengembalikan melewati atas net dengan ketinggian tertentu. Olahraga permainannya seperti: bola voli, tenis meja, bulutangkis, sepak takraw, tennis. (hlm. 14)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Bulutangkis (permainan net) adalah permainan tim atau individu menggunakan net yang dibentang sebagai pembatas ciri permainan net dengan adanya *rally* dan untuk mendapatkan skor harus memukul bola ke daerah lapangan lawan dan lawan tidak mampu mengembalikannya. Jenis permainan net yaitu bola voli, bulutangkis, sepak takraw dan tenis meja.

Bulutangkis termasuk jenis permainan net, untuk memainkannya dibutuhkan banyak peralatan diantaranya raket, satelkok, net dan lain sebagainya. Menurut Hidayat dkk (2017. hlm. 1.20) “Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang kompleks”. Sedangkan menurut Tony Grice (2002, hlm. 1) “Pada permainan bulutangkis shuttlecock tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak yang enerjik, tepat, dan akurat baik untuk tingkat kebugaran yang tinggi”. Adapun tujuan dalam permainan bulutangkis yang dikemukakan oleh Hidayat dkk (2017. hlm. 1.20) “Tujuan dari permainan bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok dibidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan raket sebagai alat untuk memukul shuttlecock sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati net dan jatuh pada bidang lapangan permainan lawan. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa shuttlecocks dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan. Keterampilan Dasar Bulutangkis

Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar seperti yang dijelaskan oleh Hidayat, dkk (2017, hlm. 2.6) “Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian yaitu: 1) cara memegang raket (*grips*), 2) sikap berdiri (*stance*), 3) gerakan kaki (*footwork*), dan 4) pukulan (*strokes*)”.

Untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis, maka seseorang harus berusaha untuk meningkatkan keterampilannya dan menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan bulutangkis, salah satunya adalah teknik

memukul *shuttlecock* sehingga akan menghasilkan beberapa jenis pukulan seperti yang dikemukakan oleh Alhusin (2007, hlm. 24) Jenis pukulan yang harus dikuasai dalam bermain bulutangkis antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive*. Dalam melakukan pukulan *lob, smash* dan *dropshot* gerakan awalnya sama yaitu pukulan diatas kepala. Pukulan *underhand* dilakukan dengan cara gerakan ayunan raket dari bawah keatas sehingga akan menghasilkan pukulan *underhand lob* artinya pukulan melambung tinggi, berbeda dengan pukulan *netting* yang dipukul tepat didepan net dan jatuh sedekat mungkin dengan net dilapang permainan lawan.

2.1.3 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang terutama saat melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani kebugaran jasmani seseorang sangat menunjang Menurut Sudoso (dalam Fikri, 2017) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Sedangkan Giriwijoyo (2013) mengungkapkan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. (hlm. 92).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Jadi bugar tidak sama dengan sehat. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan seseorang tidak hanya dituntut sehat tetapi juga mempunyai kebugaran, karena seseorang akan dapat melakukan suatu aktivitas dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah.

2.1.4 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 seperti yang dijelaskan oleh Tarigan (2016, hlm. 31)” Secara umum kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (*performance-related-fitness*)”. Lebih lanjut menurut Tarigan (2016) bahwa:

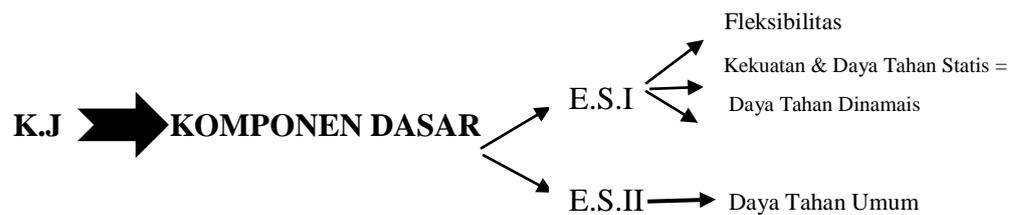
Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi terdiri dari lima komponen kebugaran kesehatan ditambah dengan enam komponen yaitu: koordinasi, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak, dan kecepatan. (hlm. 31).

Komponen kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2013, hlm. 22) sebagai berikut:

1. Komponen kebugaran jasmani secara anatomis terdiri dari Ergosistema I (ES-I) dan Ergosistema II (ES-II). ES I terdiri dari:
 - Kerangka dan Persendiannya
 - Otot
 - Saraf
 ES-II terdiri dari:
 - Darah dan cairan tubuh
 - Perangkat pernapasan
 - Perangkat kardiovaskular
2. Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut di atas yaitu fungsi dasar ES-I yang wujudnya adalah:
 - Fleksibilitas
 - Kekuatan dan daya tahan otot
 - Fungsi koordinasi saraf
 Fungsi dasar ES-II yang wujudnya adalah:

- Daya tahan umum, sering juga disebut sebagai daya tahan kardio-respirasi.

Secara fungsional, ES-I mewujudkan kapasitas anaerobic yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal primer. Sedangkan ES-II mewujudkan kapasitas aerobic (VO₂ max) yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder.



Gambar 2.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Sesuai dengan uraian di atas bahwa komponen kebugaran jasmani antara ES-I dengan ES-II saling berkaitan. ES-I dengan ES-II merupakan hubungan fungsional antara kapasitas anaerobik dengan kapasitas aerobik. Tidak mungkin ES-II akan bekerja dengan baik apabila tidak dimulai dari ES-I begitupun sebaliknya tidak mungkin ES-I akan bekerja dengan baik dan jangka panjang bila tanpa didukung oleh ES-II.

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Menurut Rusli Lutan dalam Eza et al., (2018) komponen kebugaran jasmani di bedakan menjadi 2, yaitu “komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agility, power, waktu reaksi” (hlm.10-11). Lalu menurut M. Sajoto dalam Dharmawan (2016) menjelaskan mengenai komponen kebugaran jasmani berpendapat bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen

kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik, jadi dapat diartikan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sama dengan komponen fisik” (hlm.23).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu:

1. Kekuatan

Kekuatan menurut Pekik, (2004) adalah “Kekuatan otot untuk melawan beban dalam satu usaha” (hlm.4). Menurut Harsono dalam Subarjah,(2012) kekuatan merupakan “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” (hlm.3). Dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan atau menerima beban dalam jangka waktu tertentu.

2. Daya tahan kardiovaskular

Menurut Pekik, (2004) yang di maksud daya tahan kardiovascular adalah “kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama” (hlm.4). Menurut sutiryo dan suwandi dalam MADJID, (2017) daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm.26).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan kerja jantung dan paru-paru untntuk mensuplai oksigen, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Pekik Irianto, (2002) merupakan “ kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk jangkauan yang luas” (hlm.74). Sedangkan Menurut Harsono dalam Subarjah, (2012) kelentukan adalah “kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi” (hlm.6). Dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam gerak sendi dan penguluran tubuh yang luas.

4. *Power* (Daya ledak)

Power menurut Rusli Lutan (2022) adalah “kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin” (hlm.71).

5. Kecepatan

Menurut Hairy, (2010) berpendapat bahwa “kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.123). Sedangkan menurut Pekik Irianto, (2002) kecepatan merupakan “perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.73).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

6. Keseimbangan

Menurut Harsono dalam Subarjah, (2012) keseimbangan merupakan “kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam keadaan statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi sikap yang efisien selagi kita bergerak” (hlm.10).

7. Kelincahan

Menurut Mutohir & Maksun, (2007) Kelincahan merupakan “kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi” (hlm.55). Sedangkan menurut Harsono dalam Royana, (2017) orang yang lincah yaitu “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.4).

Dari pengertian tersebut bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

8. Ketepatan

Ketepatan menurut Sajoto, (1988) Merupakan “kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.” (hlm.18).

9. Koordinasi

Koordinasi menurut Barror dalam Subarjah, (2012) merupakan “kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus” (hlm.10).

10. Reaksi

Reaksi menurut Sajoto, (1988) adalah “kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya” (hlm.18).

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut (Agus, 2012 hlm.) menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut :

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai dengan maksimal pada usia 20-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh sekitar 0,8-1% per tahun.

2. Jenis kelamin

Perbedaan kebugaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

3. Keturunan (Genetik)

Genetik ini berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin atau sel serat otot.

4. Aktifitas fisik

Istirahat tanpa melakukan aktifitas fisik selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan *cardiovascular* sebesar 17-27%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas konsep latihan. Menurut (Irianto, 2004 hlm.16-21) Konsep latihan tersebut disebut dengan FIT (Frekuensi, intensity, time):

1. Frekuensi (banyaknya latihan)

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan 3-4 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, missal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain

digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk recovery (pemulihan).

2. *Intensity* (intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3. *Time* (waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu: umur, jenis kelamin, keturunan, dan aktifitas fisik. Keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka harus memperhatikan konsep latihan yaitu, frekuensi, intensitas dan waktu.

2.1.6 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Lutan, 2002 hlm.10) manfaat kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non - olahraga.
2. Meningkatkan daya tahan aerobik
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stres
6. Meningkatkan gairah hidup

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan merupakan suatu penelitian yang sebelumnya sudah pernah dibuat dan di anggap cukup relevan atau memiliki keterkaitan dengan topik yang akan diteliti. Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh (Safitri 2021)

yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Semarang”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet. Metode yang digunakan menggunakan metode survei dengan bentuk tes. Persamaan penelitian ini adalah mengenai tentang tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah cabang olahraga dan populasi atau sampel.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam melakukan penelitian harus memiliki acuan yang dijadikan anggapan dasar dalam menuntukan pendapat suatu penelitian berdasarkan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 94) “kerangka berpikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.” Selain mendeskripsikan teori-teori akan menggambarkan alur penelitian yang menghasikan hubungan antar variable sampai merumuskan hipotesis. Sedangkan menurut Syamsul Arifin dalam Simanjuntak et al.,(2017) menjelaskan bahwa kerangka berfikir merupakan “model konseptual tentang teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting”. Adapun kerangka berpikir sebagai berikut:

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan/pekerjaan dengan baik, teratur dan efisien serta tidak merasakan kelelahan yang berlebih dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya dengan memiliki cadangan energi. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Seseorang dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat mengikuti pertandingan-pertandingan dengan tidak mengalami kelelahan berlebih dan bisa pulih dengan segera. Kebugaran jasmani menurut Sudoso (dalam Fikri, 2017) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Permainan net atau *Bulutangkis* menurut Bahagia dan Mudjiato (2017, hlm. 116) “*Bulutangkis* adalah permainan *rally* yang antara pemain/pemain/regu pemain yang berlawanan membatasi net”. Jadi ciri iri permainan net dengan

adanya *rally*, seperti yang dikemukakan oleh Bahagia dan Mudjiato (2017, hlm. 116) “Yang dimaksud dengan *rally* dalam permainan ini adalah memainkan alat berupa bola atau alat lainnya dengan dipukul atau disentuh seseorang atau beberapa orang dalam area lapangannya untuk dikirimkan ke lawan bermainnya daerah lain”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Bulutangkis* (permainan net) adalah permainan tim atau individu menggunakan net yang dibentang sebagai pembatas ciri permainan net dengan adanya *rally* dan untuk mendapatkan skor harus memukul bola ke daerah lapangan lawan dan lawan tidak mampu mengembalikannya.

Keterampilan menurut Schmidt (dalam Mahendra, 2017, hlm. 6) “Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energy dan waktu yang minimum”. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani Atlet Porprov Bulutangkis Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, peneliti perlu merumuskan hipotesis. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Berdasarkan kajian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani Atlet Porprov Bulutangkis Kota Tasikmalaya berada pada klasifikasi “Baik”