

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan peranan yang sangat penting dalam menciptakan manusia yang berkualitas. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 pasal 1 ayat 1 (2003) “pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Hasil yang diharapkan dari keberhasilan pendidikan jasmani itu bisa dicapai dalam waktu yang cukup lama, karena itu sistem pendidikan yang ada saat ini, melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan proses panjang serta kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal harus bisa berkembang lebih pesat, hal ini bertujuan agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi landasan bagi pendidikan yang menyeluruh. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai secara berkelanjutan.

Upaya untuk mencerdaskan bangsa serta meningkatkan kualitas Indonesia seutuhnya dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan

makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Maka pendidikan dasar harus mampu menjadi tumpuan untuk keberhasilan bangsa dan negara. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan memanfaatkan aktivitas jasmani. Ini menunjukkan bahwa “pendidikan jasmani adalah pendidikan yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional dalam suatu kerangka sistem pendidikan nasional” (Rosdiani, 2013, h.98).

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan mereka melakukan kegiatan olahraga adalah mereka mendapat kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut, dari kebugaran jasmani tersebut seseorang mampu melakukan aktivitas atau kerja sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas selanjutnya dengan kondisi yang baik serta dapat menikmati waktu luangnya.

Sehingga berpengaruh terhadap kesehatan tubuh agar mereka bisa melakukan kegiatan-kegiatan lain dengan baik. Selain itu olahraga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menekuninya. Para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan memiliki pengetahuan keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat menunjukkan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Keberhasilan dalam mengajar akan membawa prestasi yang baik bagi siswanya.

Pengalaman belajar tidak hanya didapat saat dalam proses belajar mengajar saja, tetapi bisa didapatkan pada kegiatan di luar jam pelajaran yang biasa disebut dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai “wahana untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang, salah satu bidang yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bidang olahraga. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan dalam sistem kurikulum dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik sehingga penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu kegiatan kurikuler untuk mengembangkan kemampuan, bakat dan potensi yang dimiliki peserta didik” (Tambunan, Hardi, dkk, 2021, h.90).

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan tim didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa

sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya dalam berbagai bidang di luar akademik.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga bola kecil yang memulai populer dan banyak diminati masyarakat dari semua golongan. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme masyarakat dalam menyaksikan pertandingan cabang olahraga sepak takraw sangat tinggi baik itu dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi atau dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional diselenggara oleh pihak terkait.

Sepak takraw adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik, maka dapat dikatakan faktor kondisi fisik inilah yang mendasari semua teknik gerakan yang terdapat dalam olahraga sepak takraw. “Sepak takraw juga membutuhkan beberapa komponen fisik yang perlu dijaga dan perlu ditingkatkan seperti, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan kekuatan dari kaki” (Achmad Sofyan Hanif, 2015, h.17). Terkadang setiap atlet selalu melupakan kondisi fisiknya, baik atlet pemula atau pun professional sekalipun selalu melupakan dan tidak meningkatkan kondisi fisiknya yang sudah menurun. Tanpa disadari setiap atlet kondisi fisik perlu dijaga dan ditingkatkan agar dapat melewati setiap teknik dasar sepak takraw dengan baik sehingga dapat menunjukkan penampilannya dengan baik pada saat bertanding.

Permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, *heading*, tekong (*service*), *smash*, dan *block*, dari rangkaian teknik dasar di atas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan *block*, sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*service*).

Seorang pemain sepak takraw harus memiliki keterampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam permainan sepak takraw. Sepak sila juga salah satu gerakan yang sangat dominan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Pemain takraw pada dasarnya harus menguasai berbagai teknik dasar. Sejalan dengan ini, “seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam keterampilan teknik dasar sepak sila sangat berpengaruh langsung terhadap kegagalan meredam serangan atau pun membangun serangan (*smash*), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing, serta untuk membangun serangan (*smash*)”(Achmad Sofyan Hanif, 2015,h.18).

Para pelatih khususnya pelatih sepak takraw setiap wilayah pembinaan dan perguruan tinggi selama ini hanya menggunakan metode/model latihan yang sudah ada tanpa melihat tahapan-tahapan apa

saja yang harus dilakukan pada saat melakukan sepak sila, dari awalan, kaki membentuk sila, meng-*push* bola dengan kaki bagian dalam dan *impact*. Jadi penguasaan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw masih rendah dan kurangnya perhatian setiap pelatih dan atlet dalam melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar.

Tujuan umum dari sepak takraw adalah bersifat rekreatif dan sekedar mengisi waktu luang. Namun dalam perkembangannya, tujuan dari olahraga sepak takraw ke pencapaian prestasi, meningkatkan harga diri, dan mengharumkan daerah bahkan bangsa dan negara. Untuk dapat mencapai prestasi, pembinaan harus dilakukan usia muda tentunya terdapat di klub atau di lingkungan sekolah. Pencapaian prestasi dan tercapainya kebugaran siswa tidak terlepas dari peran guru penjas di sekolah. Guru pendidikan jasmani maupun pelatih sebagai penyusun dan pelaksanaan program olahraga kurikuler dan ekstrakurikuler, mempunyai peran penting dalam pembinaan olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran 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.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat dan

kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat, ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kurikuler ciri : lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan di luar jam pelajaran.

Peserta ekstrakurikuler sepak takraw merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Pontianak. Berdasarkan hasil observasi berupa tanya jawab secara lisan dengan pembina takraw dan saya juga sering mengikuti latihan rutin di sekolah tersebut sehingga diperoleh informasi bahwa, siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw masih banyak peserta yang belum menguasai sepak sila. Hal ini terjadi karena siswa belum menguasai teknik sepak sila dengan rasa percaya diri dan fleksibilitas (kelenturan) kurang baik.

Kelenturan adalah kemampuan seseorang menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam ruang gerak yang seluas mungkin. Hal ini sejalan dengan pendapat Albertus Fenanlampir (2020) “Kelenturan dapat disebut juga fleksibilitas” (h.19). Menurut Ismaryati (2018) menyatakan bahwa “terdapat dua macam kelenturan yaitu kelenturan dinamis atau aktif dan kelenturan statis atau pasif” (h.101). Fleksibilitas tubuh seseorang dipengaruhi oleh persendian dan kemampuan otot-otot untuk melakukan perengangan. Pada saat melakukan sepak sila diperlukan

fleksibilitas sendi panggul yang mampu menahan beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul.

Terlepas dari penguasaan teknik dasar sepak sila, masalah lain yang timbul adalah kemampuan kepercayaan diri peserta didik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021), “kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan atau kelebihan diri sendiri”(h.106). Kepercayaan diri yang dimaksud dalam desain ini adalah kepercayaan diri peserta didik atas kemampuan yang dimiliki dalam hal fleksibilitas tubuhnya yaitu sendi panggul untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan minat siswa untuk bermain sepak takraw yang tinggi mendorong siswa mampu melakukan teknik sepak sila. Namun kenyataannya hal tersebut belum terlaksana dengan maksimal fleksibilitas dan skala kepercayaan diri tidak digunakan secara maksimal. Untuk itu penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul penelitian “hubungan fleksibilitas sendi panggul dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila pada sepak takraw ekstrakurikuler di SMA N 9 Pontianak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Fleksibilitas Sendi Panggul dengan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Sepak Sila pada Sepak Takraw Ekstrakurikuler di SMA N 9 Pontianak”

Sesuai dengan masalah umum dan khusus di atas, maka sub-sub masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul terhadap kemampuan sepak sila pada sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila pada sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Mengetahui Hubungan Fleksibilitas Sendi Panggul dengan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Sepak Sila pada Sepak Takraw Ekstrakurikuler di SMA N 9 Pontianak “.

Berdasarkan masalah dan sub-sub masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas sendi panggul terhadap kemampuan sepak sila di SMA Negeri 9 Pontianak.
2. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila di SMA Negeri 9 Pontianak.

3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik bersifat teoritis maupun praktis. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan keilmuan bagi yang mendalami ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan maupun pembaca terhadap pengetahuan dalam olahraga sepak takraw.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

- a. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman peneliti dalam ilmu olahraga sebagai dasar penelitian yang serupa dikemudian hari, dan sebagai bahan penyusunan skripsi untuk mencapai tingkat kesarjanaan di Universitas Tanjung Pura Pontianak.

b. Bagi Siswa

Sebagai pemacu motivasi siswa agar lebih giat dalam berolahraga dengan teratur dan sistematis, terutama yang berhubungan dengan sepak takraw.

c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Sebagai data bahan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan sekaligus untuk rencana program latihan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 9 Pontianak untuk ke depannya.

d. Bagi lembaga

Sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan guru dan pelatih lebih efektif dalam memberikan metode latihan khususnya untuk meningkatkan fleksibilitas sendi panggul dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila pada peserta didik ekstrakurikuler sepak takraw serta dapat di jadikan acuan untuk menunjang prestasi di cabang olahraga sepak takraw.

E. Ruang lingkup penelitian

Ruang lingkup penelitian dimaksudkan untuk membatasi kajian teori agar tidak meluas, sehingga pembahasan dalam suatu kajian ilmu pengetahuan terhadap informasi yang akan disampaikan dari suatu penelitian dapat diperoleh dengan obyektif bagi pembacanya. Dalam ruang lingkup penelitian ini, penulis membaginya dalam dua aspek, yaitu:

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan unsur yang pokok dalam suatu penelitian. Suharsimi Arikunto (2014) mengatakan bahwa “Variabel penelitian adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif” (h.161). Sasaran variabel atau bidang kajian penelitian ini mengacu pada judul penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2014) “variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi obyek penelitian” (h.169). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah sesuatu atau gejala dalam sebuah penelitian. Variabel dalam penelitian ini antara lain:

a. Variabel *independen* (Variabel Bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat, (Hadari Nawawi, 2007). Sejalan dengan hal itu menurut Suharsimi Arikunto (2014, h.162), “Variabel bebas adalah variabel yang nilainya mempengaruhi variabel terkait”. Dari pendapat tersebut variabel bebas pada penelitian ini adalah “fleksibilitas sendi panggul” dan “kepercayaan diri”.

b. Variabel *Devenden* (Variabel Terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang muncul akibat pengaruh dari variabel bebas. Berkaitan dengan ini menurut Suharsimi Arikunto (2014: 162), “Variabel terikat adalah yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas. Dalam hal di atas yang menjadi variabel terikat pada peneliti ini, yaitu kemampuan sepak sila.

F. Defenisi Konseptual dan Operasional Variabel

1. Defenisi Konseptual Variabel

a. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat peregangan tanpa merasakan etegangan pada sendi dan otot” Sulistiyono, (2017: 49). Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan bagian tubuh seluas mungkin (Ismaryati, 2018, h.101). Sejalan dengan hal ini Fenanlampir (2020) menyatakan bahwa “Kelentukan dapat disebut juga fleksibilitas” (h.26). Menurut Ismaryati (2018), “terdapat dua macam kelentukan yaitu kelentukan dinamis atau aktif dan kelentukan statis atau pasif. Fleksibilitas tubuh seseorang dipengaruhi oleh persendian dan kemampuan otot-otot untuk melakukan perengangan”. Pada saat melakukan sepak sila diperlukan fleksibilitas sendi panggul yang mampu menahan beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Sedangkan menurut Sulistiyono (2017), mengatakan “bahwa fleksibilitas adalah

kemampuan yang mempengaruhi tingkat keluasan gerak (*amplitudo*) pada persendian dan memudahkan otot, tendo, ligamen serta persendian pada saat melakukan gerak” (h.49).

b. Sendi panggul

Sendi panggul adalah persendian yang dibentuk oleh caput femoris dengan *acetabulum dari os coxae*. Sendi panggul merupakan jenis persendian enarthrosis (*synovial ball and socket joint*). Berdasarkan gerakan, sendi panggul termasuk persendian *multiaxial* sehingga memungkinkan gerakan fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi dan rotasi. Sendi panggul memiliki banyak gambaran anatomis yang cocok untuk stabilitas dan penyangga berat badan selama berdiri, berjalan, dan berlari. (Al-Muqsith, 2017, h.30).

c. Kepercayaan diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021), “kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan atau kelebihan diri sendiri” (h.102). Sejalan dengan pendapat di atas Sulistiyono (2017) menyatakan bahwa “kepercayaan diri dapat diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu” (h.62). Kepercayaan diri yang dimaksud dalam desain ini adalah kepercayaan diri peserta didik atas kemampuan yang dimiliki dalam hal fleksibilitas tubuhnya

yaitu sendi panggul untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

d. Sepak sila

Sepak Sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw. Ini menunjukkan bahwa “kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan bola, menerima bola dan menahan serangan lawan dan servis” (Achmad Sofyan Hanif, 2015, h.20).

e. Sepak takraw

Permainan sepak takraw dimainkan secara beregu oleh dua regu. “Masing-masing regu dimainkan oleh 3 orang yang dipisahkan oleh net terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang masing-masing sebagai tekong yang berdiri paling belakang yang bertugas menservis bola, menerima bola, menerima, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan. Dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan yang tugasnya pelampar bola ke tekong, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan (Achmad Sofyan Hanif, 2015, h.28).

2. Defenisi Operasional Variabel

a. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

b. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah adanya perasaan kuat atau merasa yakin akan kemampuannya, jika dikaitkan dengan kesiapan kerja tidaklah jauh dengan bagaimana efikasi diri seseorang untuk menghadapi dunia kerja dan dalam hal ini mahasiswa yang mengalami masa transisi dari dunia pendidikan. Kepercayaan diri yang baik diharapkan untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

c. Sepak sila

Sepak sila dapat disebut sebagai unsur yang paling penting dalam bermain sepak takraw karena dalam permainan teknik ini paling banyak digunakan. Sepak sila sangat efektif digunakan untuk mengumpan dalam usaha melakukan serangan. Menggunakan sepak sila lebih mudah dan lebih aman untuk mengontrol bola terutama untuk umpan teman seregu di depan net guna melakukan smash. Keistimewaan sepak sila adalah sangat efektif digunakan

untuk menerima sepak mula atau bola yang datangnya rendah termasuk bola *smash* dari lawan. BAB II