

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Fleksibilitas Sendi Panggul

1. Pengertian fleksibilitas sendi panggul

Fleksibilitas adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau golongan persendian. Menurut Albertus Fenanlampir (2014) menyatakan bahwa “fleksibilitas tubuh seseorang dipengaruhi oleh persendian dan kemampuan otot-otot untuk melakukan peregangan” (h.27). Pada saat melakukan sepak sila diperlukan “fleksibilitas sendi panggul yang mampu menahan beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul” (Ismaryati, 2018, h.101).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Kemampuan gerak sendi ini berbeda di setiap persendian dan bergantung pada struktur anatomi di sekitarnya, seberapa jauh sendi itu digunakan secara normal, ada tidaknya cedera, dan ketegangan otot serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi fleksibilitas.

Fleksibilitas atau kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Davis (dalam Ismaryati, 2018,h.101) fleksibilitas seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit dan bentuk tulang.

3. Hubungan fleksibilitas dengan keterampilan sepak sila

Fleksibilitas dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya, cabang olahraga senam, atletik dan beberapa gerakan dalam cabang olahraga beregu.

Pemain takraw juga dituntut untuk memiliki tingkat fleksibilitas yang baik sehingga menunjang terciptanya gerakan sepak sila yang baik pula. Menurut Ismaryati, (2018) “terdapat dua tipe fleksibilitas atau kelentukan yaitu fleksibilitas dinamis (aktif) dan fleksibilitas statis (pasif)” (h.101). Fleksibilitas dinamis adalah “kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang maksimal dengan cepat, contohnya gerakan menendang dan mengontrol bola yang memungkinkan otot-otot *hamstring* dan sendi panggul menerima beban secara maksimal dan waktu yang cepat”. (Ismaryati, 2018, h.102).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan jika siswa mempunyai fleksibilitas yang baik berarti ada potensi atau kemampuan untuk melakukan kerja sama antara otot pada kaki dan persendian sehingga menghasilkan gerakan sepak sila yang lebih baik.

B. Hakikat Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) adalah “keyakinan pada kemampuan atau kelebihan diri sendiri”. Sementara itu, Sejalan dengan pendapat di atas Sulistiono (2017) menyatakan bahwa “kepercayaan diri

dapat diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu” (h.62).

Menurut Hakim (2018) “Kepercayaan diri menurut Taylor (2013) menyatakan bahwa “rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu” (101). Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan. percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya” (h.94). “Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari” (Hakim, 2018,h.96).

Teori Lauster (2003:78) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan Pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan, lebih bersedia mengambil resiko-resiko dan menikmati pengalaman-pengalaman baru, mereka merasa senang dengan dirinya dan cenderung bersikap santai di dalam situasi-situasi sosial serta mampu menghadapi persoalan hidupnya dengan penuh keyakinan diri, optimis, realistis dan bertanggung jawab tanpa membandingkan diri dengan orang lain sehingga dapat mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

Olahraga sepak takraw diperlukan kepercayaan diri, terutama saat melakukan sepak sila. Sehingga siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik juga memiliki keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, melakukan

sesuatu tugas seperti mampu melakukan sepak sila, lebih bersedia mengambil resiko-resiko dan menikmati pengalaman-pengalaman baru. Oleh karena itu, dalam permainan takraw seorang pemain dituntut memiliki kepercayaan diri yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

2. Faktor-Faktor dan Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Menurut Hakim (2018) “rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang”(h.94), ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Menurut Santrok, (2018) berpendapat bahwa “individu yang mempunyai kepercayaan diri cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain” (h.68). Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan

hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

Angelis (dalam Setiyo, 2019), mengemukakan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki individu ditandai dengan:

- a. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu. Seseorang mempunyai keyakinan atas kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Keyakinan atas kemampuan menindaklanjuti segala perkara sendiri secara konsekuen. Yaitu mampu bertanggung jawab dengan kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- c. Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala. Merasa yakin bahwa dengan kemampuan yang dimiliki, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.
- d. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh bantuan. Dengan mengerti kekurangan yang ada pada diri sendiri, dapat menerima pendapat orang lain dan memberi kesempatan pada orang lain. Dengan adanya kemampuan seperti itu, membuat individu mudah untuk memperoleh bantuan dari orang lain apabila mengalami kesulitan.

3. Hubungan skala kepercayaan diri dengan keterampilan sepak sila

Permainan sepak takraw memiliki daya tarik tersendiri dan memiliki kelompok peminat sendiri, ditambah lagi permainan sepak takraw yang tidak

membutuhkan banyak pemain untuk tetap terlaksana memungkinkan olahraga ini bisa dimainkan di lingkungan sekolah khususnya ekstrakurikuler.

Permainan takraw sangat erat dengan kekuatan dan kecepatan kaki untuk melakukan sepak sila, karena kepercayaan diri faktor yang dapat mempengaruhi suatu gerakan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, menerima diri apa adanya dan mempunyai konsep diri yang positif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jika siswa mempunyai kepercayaan diri yang baik berarti siswa akan mampu melakukan gerakan-gerakan yang terkontrol meskipun dilakukan dengan gerakan cepat termasuk gerakan sepak sila dalam permainan sepak takraw, maka diduga bahwa skala kepercayaan diri dapat menentukan tingkat kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

C. Sepak takraw

1. Sejarah Sepak Takraw

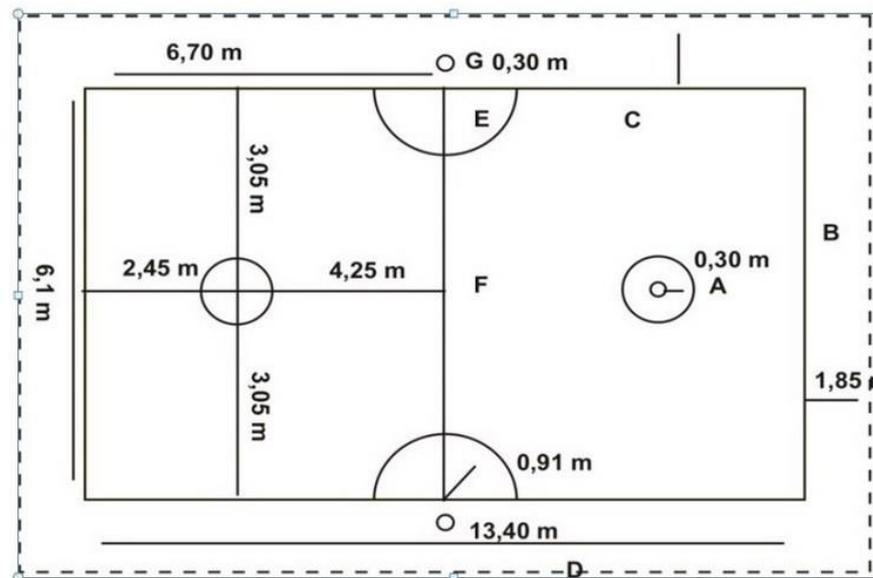
Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015) “olahraga sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang ditanah air” (h.11). Dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di tepi pantai di Makasar sering disebut sepak raga sebagai pengisi waktu luang sebelum melaut.

Perkataan sepak takraw sebenarnya berasal dari bahasa gabungan dua perkataan yaitu sepak dalam bahasa melayu, takraw berasal dari bahasa Thai yang berarti bola sehingga disebut sepak takraw.

Sepak takraw dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis menggunakan net dan bola yang terbuat dari rotan atau sintetis dengan gerakan menyepak atau dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Olahraga ini merupakan jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli. Peraturannya pun hampir sama dengan olahraga bola voli, namun dalam olahraga sepak takraw pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan dan posisi pemain bertahan tidak diputar.

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015), “tiga pemain dalam satu regu sepak takraw masing-masing menempati posisi tekong, apit kanan dan apit kiri. Tekong merupakan posisi pemain yang berdiri di tengah dan agak ke belakang, sedangkan kedua pemainnya disebut apit yang berada di sebelah kanan depan tekong di sebut apit kanan, sedangkan yang ada di sebelah kiri depan tekong di sebut apit kiri” (h.29). Pada suatu permainan, tekong berfungsi sebagai penyepak bola pertama (sepak permulaan), sedangkan apit kiri dan kanan berfungsi sebagai pengumpan dan penyemesh.

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Permainan sepak takraw dimainkan di lapangan terbuka ataupun tertutup yang berukuran 13,4 m x 6,1 m yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 70 cm, dan lubang jaring sekitar 6 – 8 cm (Achmad Sofyan Hanif, 2015).



Gambar: 2.1 Lapangan Sepak Takraw

Sumber: <https://www.pengadaan.web.id/2020/12/ukuran-lapangan-takraw.html>

Menurut Sutono (2005, h.2), bola berbentuk bulat, dibuat dari rotan atau plastik (*syntetic fiber*) dengan berat antara 170 -180 gram untuk putra sedangkan 150 - 160 gram untuk putri. Sedangkan keliling bola 42 - 44 cm untuk putra dan 43 - 45 cm untuk putri.



Gambar: 2.2 bola takraw

Sumber: Eksiklopedi permainan bola kecil (2005:206)

Menurut Sutono (2005) “sepak takraw adalah sebuah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan di lapangan bulutangkis, mempertandingkan dua regu yang saling berhadapan dipisahkan oleh sebuah jaring (net) setinggi

5 kaki” (h.41). Mirip seperti bola voli, setiap regu berkesempatan 3 kali memainkan bola secara berturut-turut (dan seorang pemain boleh memainkan bola secara beruntun). Jenis tendangan yang biasa digunakan adalah umpan, lambungan, dan spike, sedangkan regu lawan akan berusaha melakukan blok pada bola, semua dilakukan tanpa menggunakan tangan dan lengan.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan dapat di tarik kesimpulan yang dimaksud dengan permainan sepak takraw adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu / tim yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain, sepak takraw dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis menggunakan net dan bola yang terbuat dari rotan atau sintetis dengan gerakan menyepak atau dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Olahraga ini merupakan jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli.

2. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

Teknik dasar sepak takraw menurut Hanif (2015)

- a. Sepak Sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.



Gambar 2.3 Teknik sepak sila

<https://www.edukasinesia.com/2018/08/10-teknik-dasar-dalam-permainan-sepak-takraw-beserta-penjelasan-terlengkap.html>

- b. Sepak kuda (sepak kura) adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah.
- c. Sepak cangkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola yang liar pantulan dari bloking.
- d. Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan smash kepihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat *net* (jaring).
- e. Sepak simpuh atau sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk

menyelamatkan bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

- f. Main kepala adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menendang dapat menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.
- g. Mendada adalah memainkan bola dengan dada digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.
- h. Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola.
- i. Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik. (h.35-44).

D. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan rutin di SMA Negeri 9 Pontianak serta memiliki jadwal tersendiri. Kegiatan ekstrakurikuler ini terlahir sebagai respon terhadap perkembangan perubahan dalam minat dan bakat siswa. Kegiatan ini juga memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan, kedisiplinan serta pengalaman yang akan membangun integritas sosial pesertanya.

Ektrakurikuler bertujuan memberikan pengalaman belajar lebih dalam

hal tertentu agar mewujudkan karakter pembelajaran yang sejalan dengan prinsip *learning to life* yang mengacu pada empat pilar pendidikan universal, yaitu “*learning to know* (belajar untuk mengetahui), *learning to do* (belajar untuk melakukan, *learning to be* (belajar untuk menjadi diri sendiri) dan *learning to live together* (belajar hidup dalam kebersamaan)” (Mulyasa, 2018, h.166).

Kegiatan ekstrakurikuler akan sangat membantu siswa dalam menampung, menyalurkan, membimbing bakat dan minat siswa. Kegiatan ini juga akan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi persaingan baik berupa latihan atau pun cara memenangkan suatu pertandingan. Siswa juga akan terbantu dengan adanya prestasi yang diraih baik akademik maupun *non* akademik.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian yang sudah pernah dibuat dan dianggap relevan atau mempunyai keterkaitan dengan judul atau topik yang akan diteliti, yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian relevan juga bermakna sebagai referensi yang berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas. Adapun yang relevan dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang berjudul : ‘Hubungan antara *Power* dan *Fleksibility* Otot Tungkai terhadap Hasil *Smash* Kedeng Sepak Takraw di SMA’, oleh Jiji Rahaji (2017). Penelitian ini bertujuan mengetahui *power* otot tungkai dan *fleksibility* terhadap hasil smash kedeng permainan takraw, pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak, sampel sebanyak 17 orang siswa putra. “terdapat hubungan antara *power* dan *fleksibility*

otot tungkai terhadap hasil smash kedeng sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak dan diterima yaitu $r_{hitung} 0,708 > r_{tabel}$ dengan kontribusi 87,1 %.

2. Penelitian yang berjudul : ‘Hubungan antara Kelincahan, Kelentukan Tonggok dan *Power* Otot Tungkai terhadap Hasil Sepak Sila Permainan Sepak Takraw di SMA Swasta Margomulyo’, oleh Mulyanto (2015). Penelitian ini bertujuan mengetahui kelincahan, kelentukan tonggok dan *power* otot tungkai terhadap hasil sepak sila permainan takraw, pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Margomulyo, sampel sebanyak 25 orang siswa putra. “terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukkan tonggok serta *power* otot tungkai terhadap hasil sepak sila permainan sepak takraw di SMA SMA Swasta Margomulyo dan diterima yaitu $F_{hitung} 5.588$ dengan taraf signifikan 0.0006 ($p < 0.05$).

F. Hipotesis

Menurut Arikunto (2014) “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(h.71). Sedangkan menurut Zainatul Mufarrikoh (2020) “hipotesis adalah satu atau lebih populasi dengan dugaan sementara yang diajukan peneliti berupa pernyataan-pernyataan untuk diuji kebenarannya, apa yang dilakukan peneliti dalam kegiatan penelitiannya adalah melakukan pembuktian hipotesis” (h.71).

Berdasarkan uraian yang dijelaskan dalam kajian teori di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan fleksibilitas sendi panggul terhadap kemampuan sepak sila di SMA Negeri 9 Pontianak.
2. Terdapat hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila di SMA Negeri 9 Pontianak.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kepercayaan diri terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw di SMA Negeri 9 Pontianak.