

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata dan kaki

Koordinasi umumnya adalah kemampuan seluruh tubuh untuk menyesuaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan gerakan. Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pula gerakan yang ditampilkan. Begitu pula sebaliknya, apabila koordinasi buruk maka gerakan yang ditampilkan tentunya tidak akan baik. Artinya untuk dapat menguasai keterampilan gerak yang dibutuhkan koordinasi yang baik pula.

Menurut Foran dalam Supriadi (2001:142) menyatakan bahwa koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dan mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Bompa dalam Supriadi (2009:146) menyatakan bahwa koordinasi dapat dibedakan dalam dua jenis, yaitu bersifat umum dan koordinasi bersifat khusus.

Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan – gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan yang saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat keterampilan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas – tugas motorik secara cepat dan terarah yang oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat. Koordinasi tidak hanya ditentukan oleh sistem persyarafan pusat, tetapi

juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kemampuan koordinasi yang baik akan dapat menghambat pemakaian tenaga.

Koordinasi sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincuhan sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincuhan. Koordinasi mata dan kaki ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukan dapat maksimal.

Kemudian Syafruddin (2011:120-121) menambahkan bahwa gerakan – gerakan yang terkoordinasi, kelentukan, dan kelincuhan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga.

Dalam kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mampu mengukur tingkat keterampilan dalam berbagai teknik dasar olahraga termasuk teknik mengoper , menendang, menahan dan lain – lain sehingga memudahkan siswa terampil dalam mengolah bola yang mana kelentukan ,kekuatan, kelincuhan sudah terkoordinasi dengan baik

Situai-situasi pertandingan yang berubah-ubah ,keadaan cuaca, perbedaan alat,lapangan dan nilai-nilai menuntut seseorang atau atlet harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tersebut tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakan tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berturut secara baik sebagaimana seharusnya. Menurut Irawadi (2011:104) koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor-faktor tersebut antara lain :

- a) Daya fikir
Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra
Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c) Pengalaman motorik
Pengalaman motorik dan memengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
- d) Kemampuan biomotorik
Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti: kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi gerakannya.

Koordinasi mata dan kaki yang baik akan memudahkan siswa dalam memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan mempassing bola yang dibawah ataupun menstopping bola yang diterima.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Pengertian sepakbola dikemukakan oleh Kurniawan (2012:49) sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Menurut (Aji,2016:01) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang-kadang menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (out door) dan di lapangan tertutup (in door).

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, masing – masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini

hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kepala dan dada, yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Menurut Buckle dalam Santoso (2007:23) sepakbola adalah permainan *team* dan *passing* adalah teknik yang paling tepat digunakan pemain sepakbola dalam untuk menghubungkan para pemain dalam bermainan sepakbola diperlukan *passing* dan *stopping* untuk dapat melakukan penyerangan dan sebaliknya *passing* yang gagal penyebab utama gagalnya penyerangan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola harus memiliki teknik yang terampil dalam melakukan *passing* , *shooting* , *stopping* , menangkap bola khususnya bagi penjaga gawang yang mana bertujuan memudahkan pemain dalam mengolah bola dilapangan maka dari itu perlunya bimbingan dari yang ahli ataupun dari pelatih sepakbola. Pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola..

b. Pengertian *Passing* dan *Stopping*

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. *passing* pada dasarnya merupakan upaya untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain yang mana apabila mengoper dengan benar akan memudahkan kita memindahkan bola ke tempat yang lain atau rekan se tim kita dan apabila *passing* kita tidak benar akan mudah di rebut oleh lawan.

Menurut Sarumpret dalam Amansyah (2007:20) mengatakan *passing* bola merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke pemain lain, dengan cara menendangnya. Luxbacher (2012:11) Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian bagiannya.

Ketetapan, langkah, dan waktu melepaskan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan yang berhasil. Menurut Mielke (2003:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Sedangkan menurut Effendi dalam Salim (2007:94) *Passing* dan penempatan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwasanya *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga digunakan. Pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar berpeluang melakukan *shooting* dan ketetapan yang tinggi.

Ada beberapa teknik dalam menghentikan bola yaitu ketika dalam menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kaki bagian punggung kaki, dengan paha, dengan perut, dengan dada tujuannya adalah memudahkan seseorang dalam mengolah bola yang datang kepadanya.

Menurut Sucipto dalam Santoso (2000:22-27) menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menghentikan bola tujuannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

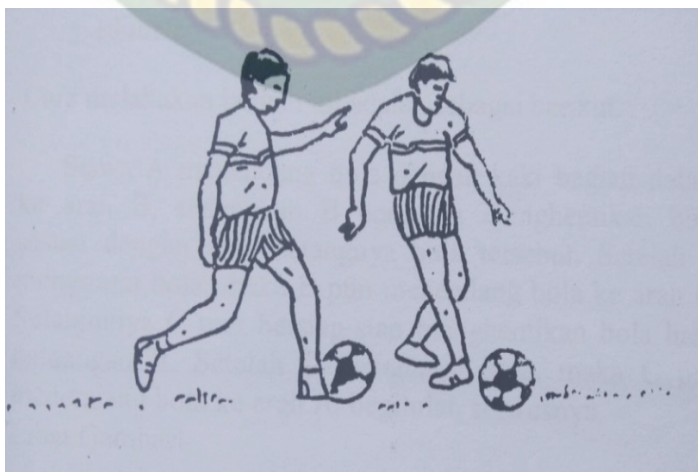
Dari kutipan diatas dapat disimpulkan dilihat dari perkenaan bagian badan yang umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada.

Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

c. Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Dalam Sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Selain itu teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. *Passing* dan *stopping* adalah kemampuan seseorang pemain sepakbola dalam mengoper bola dan menghentikan bola sedemikian rupa untuk mengatur strategi penyerangan yang lebih baik untuk melakukan *shooting*.

- a) Teknik menyepak bola dengan kaki bagian dalam
 1. Posisi langsung dari depan dekat bola
 2. Kaki tumpu di samping badan
 3. Kaki ayun membuka lebar ke luar membentuk sudut 90°
 4. Badan hampir tegak
 5. Mata melihat rendah ke arah bola



Gambar 1. Teknik menyepak bola dengan kaki bagian dalam
(Dinata, 2003:06)

b) Teknik menyepak bola dengan bagian punggung kaki

1. Sikap awal berdiri di belakang bola menyudut 30°
2. Ketika menendang bola, kaki tumpu sejajar dengan bola dengan jarak ± 15 cm
3. Saat akan menendang, kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melakukan tendangan.
4. Badan agak condong
5. Pandangan mengikuti arah bola



Gambar 2. Teknik menyepak bola dengan bagian punggung kaki (Dinata, 2003:06)

c) Teknik menyepak dengan kaki bagian luar

1. Yang perlu di perhatikan disini persentuhan yang tepat pada bola, titik mana yang akan memberi hasil seperti yang diharapkan.
2. Sikap yang sama dengan yang di atas

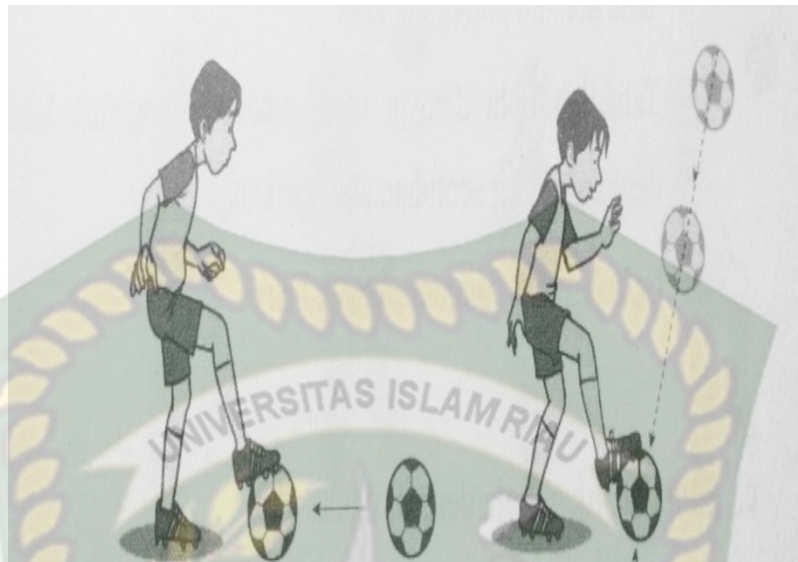


Gambar 3. Teknik menyepak dengan kaki bagian luar
(Dinata,2003:06)

Kemudian Mielke (2003) menjelaskan bahwa *stopping* atau menghentikan bola adalah ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrol sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *stopping* (*trapping*) atau menghentikan bola pemain menggunakan tubuh yang sah, (kepala, tubuh, kaki) agar bola tetap bedekatan dengan tubuhnya.

Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan dada, dengan paha, dan dengan perut.

- a) Menghentikan bola dengan telapak kaki



Gambar 4. Menghentikan bola dengan telapak kaki
(Aji,2016:05)

Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola.pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapak kaki dibuka, kemudian kaki di tarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki



Gambar 5. Menghentikan bola dengan punggung kaki
(Aji,2016:05)

Pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datang dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain bergerak ke arah bola
- 2) Tepak dibawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan dengan punggung kaki.
- 3) Tahan bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan
- 4) Bola jatuhkan diantara kedua kaki

c). Menghentikan bola dengan dada



Gambar 6. Menghentikan bola dengan dada
(Aji, 2016:06)

Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada sebagai berikut:

- 1) Perhatikan bola yang melayang dengan cermat

- 2) Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola
- 3) Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar
- 4) Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada
- 5) Jatuhkan bola diantara kedua kaki

c) Menghentikan bola dengan paha



Gambar 7. Menghentikan bola dengan paha
(Aji, 2016:07)

Bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:

- 1) Perhatikan bola sedang melayang di udara dengan cermat
- 2) Posisikan badan bergerak kedepan atau kebelakang untuk menyongsong arah datangnya bola
- 3) Tempatkan tubuh dibawah datangnya bola dengan posisi seimbang

- 4) Angakatan salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
 - 5) Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
 - 6) Jatuhkan bola diantara kedua kaki
- d) Menghentikan bola dengan menggunakan perut



Gambar 8. Menghentikan bola dengan menggunakan perut
(Aji, 2016:08)

Bola yang akan dihentikan dengan menggunakan perut adalah bola dengan posisi melayang di atas tanah.

Caranya adalah sebagai berikut:

- 1) Amati pergerakan bola dengan cermat
- 2) Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
- 3) Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut ditarik sedikit kebelakang dan jatuhkan bola tepatdiantara kedua kaki

d. Peran Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Stopping*

Dalam permainan sepakbola dikenal beberapa teknik dasar antara lain *passing* (mengumpan), *stopping*(menghentikan), *shooting*(menendang), dan *dribble* (menggiring). Dalam penguasaan teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan koordinasi otot dan syaraf. Ketika seorang pemain pada posisi *playmaker* membawa bola dan akan memberi umpan kepada pemain di posisi lainnya memerlukan ketepatan seberapa jarak yang harus ditempuh, seberapa cepat bola yang akan di *passing* dan di *stopping* dan kesigapan menghadapi hadangan lawan.

Jika gerak koordinasi ini kurang baik, maka bisa dipastikan bola akan hilang terebut lawan atau bahkan keluar lapangan. Saat seorang pemain yang akan melakukan *passing* dan *stopping*, jika pemain itu tidak memiliki koordinasi yang baik maka bisa dipastikan bola tersebut tidak tepat sasaran. Begitu pula saat pemain sepakbola mengumpan bola dan menghentikan bola, mereka harus memiliki kemampuan mengkoordinasikan mata dan kaki yang baik.

Karna apabila pemain sepakbola tingkat koordinasi yang sangat rendah akan berdampak pada saat mereka menghentikan bola maupun mengumpan bola seperti penjelasan yang diatas tidak tepat pada sasaran, bola melenceng, tidak tepat umpanan bola ke rekan setim yang mana akan mempersulit formasi untuk membongkar pertahanan lawan sehingga perlu tindakan untuk latihan koordinasi terhadap semua teknik dalam sepakbola bukan hanya dalam teknik koordinasi mata dan kaki terhadap *passing* dan *stopping*.

B. Kerangka Pemikiran

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis antara kelompok – kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan hal terpenting dalam melakukan *passing* dan *stopping* dimana dalam *passing* dan *stopping* menggabungkan antara koordinasi mata dan kaki, seorang pemain harus dapat memadukan antara gerak koordinasi mata dan kaki tersebut agar tendangannya dapat tepat pada teman satu timnya.

Dalam permainan sepakbola bahwa keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Berdasarkan uraian atas dapat dipahami bahwa dalam melakukan *passing* dan *stopping* bola, pemain di tuntutan untuk memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik dan daya ledak otot tungkai yang maksimal. karena koordinasi mata dan kaki yang baik dalam *passing* dan *stopping* bola sangat diperlukan untuk melakukan pengoperan dan menerima operan bola.

C. Hipotesis

Berdasarkan asumsi diatas maka penulis mengambil hipotesis, yakni: Terdapatnya kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap *passing* dan *stopping* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru.