

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Koordinasi Mata Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit di defenisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Koordinasi adalah kemampuan untuk meng-kombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan., dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mpengeluaran energy yang berlebihan. Dengan demikian hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, dan terkoordinasi dengan baik. Koordinasi didefenisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok otot selama melakukan kerja, yang di tunjukkan dengan berbagai dengan berbagai tingkat keterampilan, Ismaryati, (2008:53).

Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan gerakan yang di butuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik, Irawadi, (2013:103). Dan menurut Tangkudung, (2008:53) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama meakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Kecenderungan kita selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang merangkakikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang serasi sesuai dengan tujuannya. Kecenderungan ini bukan berarti keliru, akan tetapi belum merupakan pengertian koordinasi yang sebenarnya dalam olahraga. Oleh karena itu berdasarkan batasan-batasan yang dikemukakan para ahli di atas dapat dirumuskan suatu defenisi tentang koordinasi sbeagai berikut. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas mototrik secara tepat dan terarah yang di tentukan oleh proses pengecualian den pengaturan serta kerja sama sistem persaratan pusat". Syafruddin, (2013:122).

Pengertian ini mengandung makna bahwa kemampuan koordinasi sangat terkait dengan fungsi sistem persarafan pusat. Hampir semua gerakkan yang dilakukan olahraga dikendalikan dan koordinasikan secara konstan oleh sistem persarafan pusat. Ketepatan dan kecepatan dalam merespon suatu stimulus merupakan aspek penting dalam koordinasi, secara teoritis, secara gerakkan dalam olahraga yang dilakukan secara dengan sadar diawali oleh adanya stimulus yang di tangkap oleh indra penerima stimulus yang secara umum dikenal dengan indra mata (optik), indra telinga (akustik) dan indra peraba (taktil). Kemampuan gerak motorik yang terkoordinasi dengan baik berlangsung secar cepat dan tepat dan terarah.dengan kata lain bahwa kecepatan gerakkan dan ketepatan, gerakkan merupakan ciri gerakkan yang terkoordinasi dengan baik. Kecepatan gerakkan dapat diartikan dengan

kelancaran dalam melakukan gerakan, sedangkan ketepatan gerakan menunjukkan akurasi gerakan dengan sesuai dengan gerakan.

Koordinasi sering kali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Dalam olahraga, kualitas gerakan menunjukkan tingkat penguasaan teknik cabang olahraga. Semakin baik penguasaan teknik cabang olahraga dapat diartikan semakin baik pula kualitas gerakan dari teknik dilakukan dan tentu saja menunjukkan semakin baik pula kemampuan koordinasi yang dimiliki. Koordinasi dalam konteks ini merupakan parameter kualitas gerakan karena gerakan yang dilakukan seseorang dalam olahraga hanya bisa dievaluasi melalui ciri-ciri koordinasi yang terdapat pada suatu gerakan.

Menurut Sehnabel dan Mainel dalam Syafruddin, (2013:123), ada sembilan ciri-ciri koordinasi gerakan antara lain: (1) struktur gerakan, (2) irama tempo gerakan, (3) hubungan gerakan, (4) luas gerakan, (5) kelancaran gerakan, (6) tempo gerakan, (7) kekuatan gerakan, (8) ketepatan gerakan, (9) kekonstanan gerak. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa penguasaan ciri-ciri koordinasi gerak tersebut menunjukkan tingkat penguasaan suatu teknik cabang olahraga dan sekaligus menggambarkan kualitas teknik olahraga seseorang. Bila koordinasi gerakan seseorang terlihat jelek, maka dapat berarti kualitas tekniknya juga jelek, maka dapat berarti kualitas tekniknya juga jelek, maka dapat diartikan kualitas teknik yang dimilikinya masih rendah atau kasar.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

b. Prinsip Latihan Koordinasi

Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan diperlukan dalam olahraga sangat perlu di perhatikan beberapa prinsip latihan yang di kemukakan Jonath/ Krempel dalam Syafruddin, (2013:125) berikut ini :

- 1) Pelajari koordinasi gerakan yang baru dan beraneka ragam dan tujuan untuk menguasai keterampilan yang kompleks
- 2) Pelajari keterampilan keterampilan gerakan gerakan yang baru secara bervariasi. Gerakan-gerakan yang terotomatisasi sebaiknya di konfirmasi karena gerakan tersebut menghambat perkembangan koordinasi.
- 3) Latihan untuk mengembangkan koordinasi harus menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dalam arti koordinasi motorik.
- 4) Pengembangan koordinasi yang lebih baik adalah para usia anak-anak dan remaja, yang merupakan dasar untuk mempelajari keterampilan keterampilan yang baru dan kompleks.
- 5) Latihan-latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan koordinasi sebaliknya diberikan pada awal suatu unit (sesi) latihan, yang volume latihannya begitu besar dan sebaliknya dilakukan dengan frekuensi yang tinggi.

Latihan koordinasi merupakan suatu aktifitas beberapa sistem tubuh dan pergerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu. Kemampuan koordinasi hanya bisa diperbaiki melalui latihan. Oleh karena itu, ketepatan penggunaan metode latihan, pengaturan beban yang tepat dan pemilihan materi latihan yang sesuai akan sangat menentukan peningkatan kualitas koordinasi.

Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik. Koordinasi yang disini adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak. Koordinasi

merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan terlebih lebih dalam aktifitas olahraga. Gerakkan dalam olahraga jarang berdiri sendiri, melainkan merupakan rangkaian dari beberapa elemen gerak. Gerak melompat, berlari, memukul, tangan, pinggang, dan mata. Gerak ini tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak ada koordinasi yang baik dari setiap elemen gerak yang terlibat, Irawadi, (2013:103), koordinasi mata kaki sangat diperlukan dalam gerakan teknik dasar permainan sepakbola.

Mata mempunyai lapisan reseptor yaitu sistem lensa dan merupakan suatu sistem syaraf untuk mengantarkan (*implus*) ke otak serta membentuk bayangan penglihatan yang disadari menjadi sasaran, Syafruddin, (2009:34).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi gerak menurut, Irawadi, (2013:104):

- a) Daya fikir
- b) Kecakapan dan ketelitian organ organ panca indra
- c) Pengalaman motorik
- d) Kemampuan motorik

Dengan adanya fikir, kecakapan dan ketelitian panca indra, pengalaman motorik serta kemampuan motorik. Seseorang mampu dalam menganalisa dan memutuskan tindakan atau gerakan apa yang harus ia dilakukan dan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak. Serta meningkatkan pengalaman motorik dan kemampuan biomotorik atau mempengaruhi koordinasi gerak

dengan terlatihnya motorik dan bimotorik dalam melakukan gerakan tersebut dan gerakan sejenisnya.

2. Hakikat *Passing* Sepak Sila

a. Pengertian *Passing* Sepak Sila

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

Passing adalah memindahkan bola ke dari atau ke lawan bolanya harus digulirkan dilantai untuk diberikan pada api kiri, kanan pihak lawan, Dispora, (2002:29).

Passing adalah suatu gerakan kerja memindahkan bola dari seseorang pemain kepada pemain yang lainnya, agar ia dapat meneruskan gerakannya selanjutnya seperti mengumpan kembali atau melakukan *smash*. Operan yang baik adalah operan yang tidak akan menyusahkan temannya yang lain untuk meneruskan gerakannya selanjutnya. Teknik ini sangat penting dalam permainan sepak takraw karena tanpa *passing* yang baik susah bagi regu itu mengatur serangan-serangan yang baik. *Smash* yang baik hanya bisa dilakukan jika ada operan atau umpan yang baik. Mielke, (2007:19)

Dalam permainan sepaktakraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dengan kaki

(sepakan). Diantara kemampuan menyepak itu adalah sepak sila, Zalfendi (2008:137).

Di antara kemampuan menyepak atau teknik menyepak itu adalah sepak Sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk: a) Menerima dan menimang (menguasai) bola, b) Mengumpan antaran bola, c) Menyelamatkan serangan lawan. Dinas Olahraga dan Pemuda (2002:5).

b. Teknik *Passing* Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk: a) Menerima dan menimang (menguasai) bola, b) Mengumpan antaran bola, c) Menyelamatkan serangan lawan. Dinas Olahraga dan Pemuda (2002:5).

Adapun teknik melakukan sepak sila yaitu:

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
3. Bola dikenai atau tersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
4. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
5. Pandangan mata bertumpu pada gerakan bola.
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk keseimbangan.
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan
8. Bola disepak ke atas lurus melewati kepala”.



Gambar 1: Sepak Sila.

Dinas Olahraga dan Pemuda (2002:5)

B. Kerangka Pemikiran

Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit di defenisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Koordinasi adalah kemampuan untuk meng-kombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan., dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mpengeluaran energy yang berlebihan. Dengan demikian hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, dan terkoordinasi dengan baik. Koordinasi didefenisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok otot selama melakukan kerja, yang di tunjukkan dengan berbagai dengan berbagai tingkat keterampilan, Ismaryati, (2008:53).

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk: a) Menerima dan menimang (menguasai)

bola, b) Mengumpan antaran bola, c) Menyelamatkan serangan lawan. Dinas Olahraga dan Pemuda (2002:5).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa koordinasi kaki yang tepat dapat melakukan *passing* sepak sila yang benar.

C. Hipotesis Penelitian

Bertolak dari teori yang dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *passing* sepak sila dalam sepak takraw pada siswa kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Kecamatan Sentayo Raya Kuantan Singingi.