

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi.

Koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dan hubungan yang saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik.

Menurut Ismaryati (2006:55) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat komplek. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa

ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya". Misalnya dalam bermain tenis; seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa, Syafruddin (2005:118-119). Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan saraf-saraf pusat dan saraf tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot synergis dan antagonis, Sajoto (1995:17).

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah :

- a. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
- b. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
- c. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
- d. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera, Ismaryati (2006:112).

Selain faktor-faktor tersebut, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan ritme berperan dan berpadu di dalam koordinasi gerak. Kalau salah satu unsur itu tidak ada atau kurang berkembang secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi gerakan. Pemain bola basket yang tingkat koordinasinya tidak baik biasanya di dalam melakukan gerakan-gerakan cenderung kaku dan penuh dengan ketegangan. Dengan gerakan yang kaku ini mengakibatkan banyak mengeluarkan energi yang berlebihan, sehingga kurang efisien.

Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

Keterampilan suatu cabang olahraga dapat melibatkan koordinasi mata dan kaki, misalnya dalam keterampilan menendang bola ke dalam sasaran. Beberapa keterampilan olahraga ada juga yang melibatkan koordinasi secara keseluruhan dari tubuh, misalnya gerakan keterampilan senam pada palang sejajar yang memerlukan perhitungan dan koordinasi yang sempurna agar dapat mengkombinasikan beberapa gerakan dari beberapa anggota tubuh menjadi rangkaian gerakan indah.

2. Hakekat Menendang Bola Ke Sasaran (*Shooting*).

a. Menendang Bola (*Shooting*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik ..permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik,

akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang, Sukatamsi (2003:238).

Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Pada sepakbola menendang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, Sukatamsi (2003:239).

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan tendangan ke gawang. Seorang pemain harus bisa menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak bola dari berbagai posisi lapangan, Mielke (2003:67).

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Dinata (2007:9) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Setiap pemula harus berlatih menendang lurus dengan mengayun kaki dari belakang kedepan, secara mulus, ujung depan kaki dilakukan untuk menembak dan melakukan operan-operan panjang, sisi dalam telapak kaki digunakan dalam dilakukan dalam operan-operan pendek. Selain tembakan lurus pemain juga harus melangkapi diri dengan sepakan-sepakan melengkung. Menurut Jones, pemain harus bisa menendang bola dengan keras dan jauh. Hal ini mutlak dalam kaitarnya dengan penyusunan serangan, kekuatan sangat diperlukan dalam menembak. Pemain dengan tembakan keras dapat lebih sering membobolkan gawang lawan, Jones (1988:13).

Menurut Sukatamsi, atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan sebagai berikut: (1) untuk memberikan operan bola kepada teman, (2) untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, (3) untuk menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, (4) untuk melakukan macam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan penalti, Sukatamsi (2003:240).

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat yaitu kaki tumpu diletakan di samping belakang bola pada saat akan melakukan tendangan usahakan tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan serta *follow through*. Untuk menendang bola dengan tujuan tertentu dilakukan dengan berbagai cam menggunakan bagian-bagian kaki seperti kura kura bagian dalam, kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas.

b. Teknik Menendang Bola

Pemain sepak bola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat, yaitu dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar. Suparno (2008: 3)

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan berada tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengalir rendah atau sedikit melambung sedang. Bila posisi kaki berada sedikit di belakang samping bola, maka badan berada di atas belakang bola, hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan melambung tinggi. Jangan mencoba menendang bola terlalu keras. Tindakan ini bisa dilakukan jika jalan bola benar-benar aman, dan harus diingat, *akurasi* atau ketepatan adalah paling penting. Salim (2008: 111)

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki hendaknya dikuatkan atau ditegangkan saat akan menendang bola. Kemudian kaki yang akan digunakan untuk menendang diangkat ke belakang lalu diayun ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk

menendang mengenai bagian bola yang akan ditendang dan dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan.



Gambar 1: Teknik Mendang Bola, Suparno (2008:4)

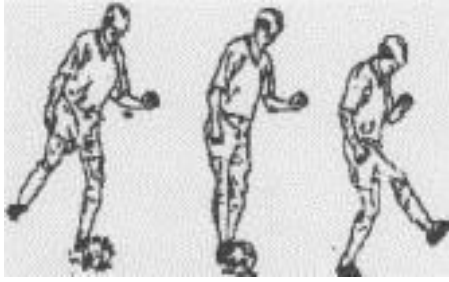
Menurut fungsinya menendang bola kegunaannya yaitu adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpan (passing)
- b. Menembak bola kegawang (shooting)
- c. Menbersihkan (cleaning)
- d. Tendangan-tendangan khusus, Dinata

(2007:9). Mendang bola dibagi menjadi:

- a. Menendang dengan kaki sebelah dalam
- b. Menendang dengan punggung kaki
- c. Menendang dengan kaki bagian luar, Dinata (2007:9). Pada

umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam hasil yang diperoleh tidak terlalu jauh.



Gambar 2: Mendang Bola Dengan Kaki Sebelah Dalam, Dinata (2007:10).

Sedangkan teknik menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap sasaran (bola)
- 3) Kaki tendang ayunkan ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, 2000:20).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa tendangan dengan punggung seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola shooting ke gawang.



Tendangan dengan kaki sebelah luar pada umumnya teknik ini juga jarang digunakan dalam menembak bola jarak jauh biasanya hanya digunakan jarak menengah.



Gambar 4: Mendang Bola Dengan Kaki Sebelah Luar, Dinata (2007:11).

B. Kerangka Pemikiran

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya", Sajoto (1995:17). Koordinasi merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga seperti halnya cabang olahraga sepakbola, seperti menendang bola.

Menendang bola (*shooting*) adalah tendangan bola untuk mencetak atau membuat gol, Sukatamsi (2003:238). Didalam passing dan stoping diperlukan koordinasi mata dan kaki agar bola terkontrol dengan baik sehingga tidak udah direbut/dikuasai oleh lawan.

Dari pengertian tersebut maka dapat ditarik asumsi bahwa adanya sumbangan koordinasi mata dan kaki terhadap menendang'bola.

. Hipotesis Penelitian

Bertolak dari teori yang dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dengan hasil menendang bola ke sasaran pada siswa kelas VIII-1 Dwi Sejahtera Pekanbaru.