

BAB II
KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN
KEMAMPUAN MENGGIRINGBOLA DALAM PERMAINAN BOLA
KAKI

A. Permainan Sepak Bola

1. Sejarah Sepak Bola

Tidak ada yang bisa memastikan darimana atau dari bangsa mana yang pertama kali memperkenalkan permainan ini. Pada setiap bangsa mempunyai argumentasi terhadap klaim atas olahraga ini. Sebagai contoh Bangsa Indian kuno di benua Amerika yang sudah sejak lama telah mempunyai kebiasaan untuk memainkan satu permainan yang melibatkan banyak orang dimana dalam permainan tersebut mereka menggunakan obyek berupa benda yang dibuat dari bahan getah karet untuk disepak atau ditendang antara satu dengan yang lainnya. Dan tentunya kita juga tahu bahwa permainan saling menendang dan mempermainkan bola ini juga telah dilakukan oleh beberapa suku bangsa yang ada di Indonesia sejak ratusan tahun yang lalu, seperti pada permainan bola sepak dari orang-orang bugis (Agus Salim,2008:13).

Sementara itu kelahiran dan perkembangan sepak di Eropa pada saat awalnya adalah merupakan permainan jalanan. Yaitu para serdadu Romawi yang mengisi waktu luang ketika tidak berperang. Para serdadu itu bermain untuk berebut dan saling menendang tengkorak kepala yang biasanya adalah tengkorak musuh, mereka saling berebut dan berkejaran sepanjang jalan untuk memainkan kegiatan ini. Perkembangan sepakbola semakin tahun semakin membaik, sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat.

Pada tahun 1863 diadakan pertemuan di London untuk membahas perkembangan sepakbola. Kesepakatan-kesepakatan yang dimunculkan dari pertemuan bersejarah ini kemudian menjadi dasar bagi berdirinya Asosiasi Sepakbola Inggris atau *Football Association* (FA). Dan pada tahun 1875

Asosiasi Sepakbola Inggris atau *Football Association* (FA) mulai berdiri sebagai badan resmi yang menangani sepakbola di Inggris (Agus Salim,2008:18).

Perkembangan sepakbola dari tahun ketahun mengalami kemajuan sehingga tanggal 21 Mei 1904 dibentuk *Federasi International de Football Associations* (FIFA). Dari sejak berdiri hingga memasuki tahun 1920-an, FIFA menempatkan ajang Olimpiade sebagai media persaingan prestasi olahraga sepakbola tertinggi bagi negara-negara yang menjadi anggota. Artinya tim sepakbola yang berhasil merebut medali emas cabang sepakbola di Olimpiade dianggap sebagai tim terbaik dunia. Pada tahun 1930 dimana untuk pertamakalinya kejuaraan dunia sepakbola diselenggarakan di Uruguay. Negara kecil di Amerika Selatan ini juga yang kemudian menjadi juara diajang kejuaraan dunia yang pertama tersebut. Kjuaraan ini diselenggarakan empat tahun sekali.

Selain FIFA, ada beberapa badan yang menangani sepakbola ditingkat benua atau kawasan. Untuk benua Eropa berdiri *Union European Football Associations* (UEFA), dikawasan Amerika Selatan berdiri *Confederacion Sudamericana de Futbol* (Conmebol), kemudian di Asia berdiri *Asian Football Confederation* (AFC) dan juga *Confederation Africaine de Football* (CAF) untuk benua Afrika. Sementara badan yang didirikan untuk kawasan Amerika Utara dan Amerika Tengah serta negara-negara dikawasan Karibia adalah CONCACAF (*Confederation of North, Central American andCaribbean Association Football*). Selanjudnya OFC (*Oceania FootbalConfederation*) yang merupakan badan sepakbola untuk kawasan di Selandia Baru dan Negara serta wilayah dikawasan Pasifik Timur (Agus Salim, 2008:23).

Perkembangan sepakbola pun terjadi di Indonesia, sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Olehkarena karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang

jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepakbola untuk tingkat taruna remaja. Piala yang diperebutkan dinamakan piala Suratin Cup (Feri Kurniawan, 2012:76).

Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga di Indonesia. Badan ini bernama NIVU (*Nederlandsh Indische Voetbal Unie*) yang merupakan badan olahraga sepakbola yang didukung oleh pemerintah Kolonial Belanda. Dan setelah proklamasi kemerdekaan, oleh pemerintah Indonesia ditetapkan bahwa PSSI adalah badan resmi olahraga sepakbola di tanah air pada tahun 1949. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi Sepak bola Asia (AFC) pada tahun yang sama (Agus Salim, 2008:27).

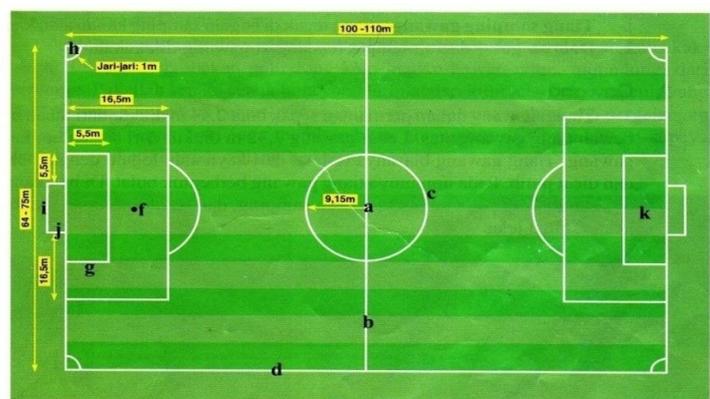
2. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

a. Lapangan Sepak Bola

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah di standartkan FIFA berlevel internasional. Adapun uraian ukuran yang sudah dipakai atau digunakan selama ini yaitu panjang lapangan 100 m - 110 m, lebar lapangan 64 m - 75 m, lebar garis luar gawang 40,32 m, panjang garis luar gawang 16,5 m, panjang garis dalam gawang 5,5 m, lebar garis dalam gawang 18,32 m, jarak titik *pinalty* ke garis gawang 11m - 12 m, jarak garis dalam dengan tiang gawang 5,5 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, titik sudut lengkung 1m, diameter lingkaran tengah 9,15 m, garis-garis pembatas pada lapangan sepak bola menggunakan kapur atau cat berwarna putih dengan lebar 12 cm, sudut lapangan 1/4 lingkaran Andri Setiawan (2007: 5).

- 1) **Titik tengah**, di titik ini permainan dimulai (dengan melakukan *kick off*) di awal setiap babak, dan dimulai lagi setelah terjadi gol.
- 2) **Garis tengah**, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang berukuran sama. Para pemain harus berada di daerahnya sebelum tendangan *kick off*.

- 3) **Lingkaran tengah**, pemain lawan tidak boleh memasuki lingkaran ini hingga tendangan *kick off* dilakukan.
- 4) **Garis tepi**, garis yang membatasi garis permainan, bila bola keluar melewati garis ini, permainan berhenti dan dimulai lagi dengan tendangan gawang, tendangan sudut, atau lemparean ke dalam.
- 5) **Daerah penalti**, daerah tempat penjaga gawang diperbolehkan memegang bola. Jika melakukan pelanggaran di kotak penalti, akan mendapatkan hukuman tendangan penalti.
- 6) **Titik penalti**, tempat tendangan penalti dilakukan
- 7) **Garis gawang**, garis yang membatasi kotak 16. Jika pelanggaran di daerah ini, wasit memberikan hadiah tendangan penalti kepada tim yang mengalami pelanggaran
- 8) **Seperempat lingkaran**, setiap sudut lapangan ditandai dengan tiang bendera yang tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter. Dari bendera sudut ini dibuat sebuah busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter yang membatasi daerah sudut. Tendangan sudut harus dilakukan di dalam daerah ini.
- 9) **Tiang atas gawang**, tiang mendatar dibagian atas gawang.
- 10) **Tiang samping gawang**, tiang tegak di bagian samping kanan atau kiri gawang.
- 11) **Daerah gol**, daerah tempat tendangan gawang dilakukan.



Gambar.2.1 Lapangan Sepakbola
Andri Setiawan (2007: 5)

b. Bola

Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68 – 71 cm, beratnya antara 396 – 453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60 – 0,70 atmosfer.

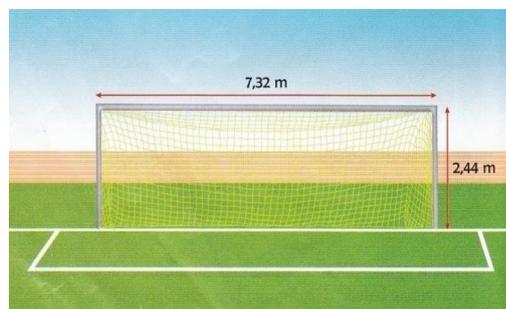


Gambar.2.2 Bola

Andri Setiawan (2007: 7)

c. Gawang

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 m diukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih. Pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang dipasang jaring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar.2.3 Gawang Sepak Bola

Andri Setiawan (2007: 6)

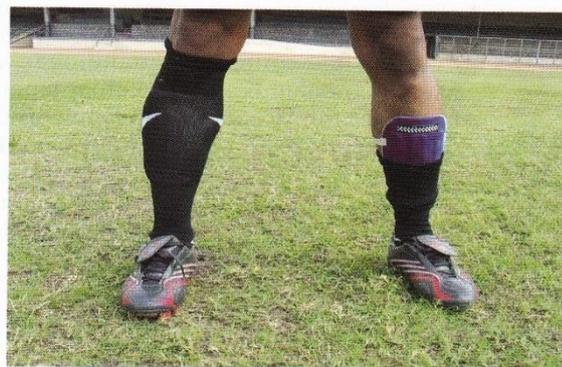
d. Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2.4

Perlengkapan Pemain (Andri Setiawan, 2007 : 7)



Gambar 2.5

Perlengkapan : kaos kaki, sepatu dan pelindung tulang kering
(Andri Setiawan (2007: 7))

3. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, Sukatamsi (1997: 77) teknik bermain sepakbola ada dua teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bolayang diperlukan untuk bermain sepak bola. Untuk lebih jelasnya dari kedua teknik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Teknik tanpa bola, adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan merubah arah, melompat / meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerak khusus penjaga gawang.
- b. Teknik dengan bola, adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik khusus penjaga gawang.

a. Menendang Bola

Menendang bola adalah hal yang terpenting dalam permainan sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).
- 2) Menendang dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

b. Menghentikan Bola

Menerima/menghentikan bola adalah hal sangat penting untuk menghentikan atau mengontrol bola dalam permainan sepakbola. Asmar Jaya (2008: 64) menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol

bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, menghentikan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

- 1) Menahan bola dengan telapak tangan
- 2) Menahan bola dengan kaki bagian dalam
- 3) Menahan bola dengan kaki bagian luar
- 4) Menahan bola dengan punggung kaki
- 5) Menahan bola dengan paha
- 6) Menahan bola dengan dada
- 7) Menahan bola dengan kepala
- 8) Menahan bola dengan perut

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola sangat penting dalam permainan sepakbola untuk mengecoh permainan lawan. Asmar jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan.

Menurut Subardi (2007: 18) Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu dan melindungi bola. Marta Dinata (2007: 26) pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sukatamsi,1997: 104).

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak dan sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menedang bola, antara lain:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki



Gambar 2.6

Menggiring Bola (Abdul Rohim, 2008 : 15)

d. Menyundul Bola

Menurut Asmar Jaya (2008: 66), menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan/membuang bola. Pemain saat melakukan menyundul harus menggunakan dahi, bukan menggunakan ubun-ubun. Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/melompat.

e. Melempar Bola (*Throw in*)

Lemparan kedalam terjadi karena bola meninggalkan lapangan dari garis samping. Gerakan lemparan ke dalam ini memerlukan kekuatan otot kedua tangan dan bola harus dilepas di atas kepala.

Ada dua cara berdiri dalam proses melempar bola, yaitu:

1) Posisi kaki sejajar/rapat

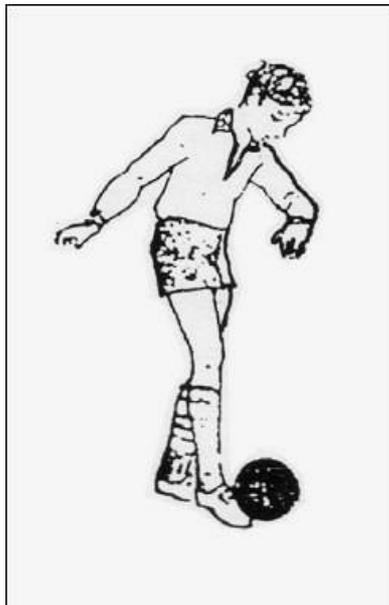
Posisi ini digunakan untuk gerakan lemparan ke dalam dengan jarak pendek

2) Posisi kaki melangkah/posisi kaki depan belakang

Posisi ini digunakan untuk melakukan lemparan kedalam dengan jarak jauh.

4. Teknik Dasar Passing Kaki bagian Dalam

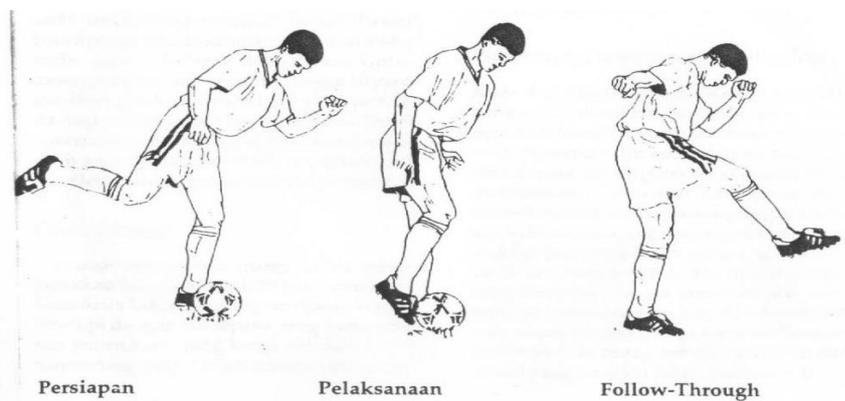
Passing kaki bagian dalam pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut: Badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow. Sukatamsi (2002: 35).



Gambar 2.7 *passing* kaki bagian dalam

Sumber (LKS Cakrawala 2010:05)

Adapun teknik Analisis gerakanya sebagai berikut. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian dalam, dan tepat pada tengah–tengah bola Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.



Gambar 2.5 *passing* kaki bagian dalam dalam Sumber (LKS Cakrawala 2010:12)

5. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi. (Rahantoknam, 1989:78)

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptor. nya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subyek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psimotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegeran jasmani dan (2) kesegaran gerak.

b. Tahap Latihan

Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo. Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk pada berapa kali seorang melakukan pengulangan gerakan, baik yang dilakukan dalam satuan berkali belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

c. Tahap Ootmatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakkan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakkan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya

hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem syaraf otonom.

6. Otot-otot yang terlibat dalam pembelajaran passing

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

Adapun otot yang terlibat dalam passing kaki bagian dalam pembelajaran sepak bola antara lain:

a. Pengerak Utama

- 1) Musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior: Dipakai dalam gerakan menendang.
- 2) Musculus biceps femoris, dan musculus quadriceps femoris. Dipakai pada gerakan menendang, lari dan bertahan.
- 3) Musculus biceps femoris. Dipakai pada saat passing, lari dan bertahan.

b. Penggerak Antagonis

Musculus biceps femoris, dan musculus quadriceps femoris. Terjadi pemendekan otot pada musculus biceps femoris dan pemanjangan otot pada musculus quadriceps femoris.

c. Pengerak Sinergis

Pada gerakan menendang, menahan dan menggiring yaitu:

- 1) Musculus gluteus maximus.
- 2) Musculus quadriceps femoris.
- 3) Musculus bicep femoris, semitendinosus dan semimembranosus.
- 4) Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior.

d. Pengerak Stabilitas

- 1) Musculus tensor fascia latae.
- 2) Musculus gastrocnemius.
- 3) Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior.

B. Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kelincahan Ismaryati (2006:53)

Menurut M. Sajoto (1988:53) bahwa: “koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah, kedalam suatu pola gerak yang efisien”. Makin kompleks gerakan yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan tersebut. “koordinasi berhubungan dengan kemampuan motorik yang lain, seperti keseimbangan, kecepatan dan agility” (M. Sajoto, 1988:53). Harsono (Zernicke:1988) bahwa : “Koordinasi adalah perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan menjadi satu pola gerak”.

Koordinasi mata kaki sangat baik dilapangan maupun diluar lapangan, terutama permainan beregu seperti futsal yang membutuhkan beberapa macam gerakan-gerakan kompleks. Koordinasi mata kaki adalah suatu kemampuan biometrik yang kompleks yang mempunyai hubungan erat dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Dalam permainan futsal khususnya

teknik menggiringbola membutuhkan gerakan yang kompleks, yang merupakan syarat utama dalam teknik tersebut. Seorang pemain dituntut untuk lincah bergerak kesegala arah dan mampu mengkoordinasi gerakan pada saat menggiringbola, melindungi bola dari lawan, mengecoh lawan, dan meloloskan diri dari rampasan lawan, seperti halnya koordinasi mata kaki.

Koordinasi gerak mata dan kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan kaki harus dapat dikontrol dengan pengelihatannya dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan gerakan menggiring bola. Melakukan menggiring bola, semua memerlukan jumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerakan motorik sebagai output, agar hasilnya merupakan gerakan yang terkoordinasi secara luwes.

Seorang pemainfutsal yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik, maka ia mampu mengkoordinasi komponen-komponen pergerakan tubuh, otot-otot, tendo, dan persendian sebagai komponen dalam permainan bola seperti permainan bola futsal dalam teknik melakukan menggiring bola.

Menurut Muhajir (2007:67-68) ada beberapa macam bentuk-bentuk latihan koordinasi, yaitu :

1. Latihan gerak yang bertahap dari yang mudah ke yang sulit, dari tempo yang lambat ke tempo yang cepat, dari gerak yang sederhana ke gerak yang sulit.
2. Latihan lari belak belok menggunakan bola adalah lari *zig-zag* yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.
3. Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok berdiri (*squat-thrust*) yang bertujuan melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).
4. Latihan koordinasi bereaksi yang mempunyai tujuan melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan.

C. Keseimbangan Dinamis

1. Pengertian Keseimbangan

Untuk mendapatkan gerakan dan teknik yang baik dalam olahraga seseorang harus memiliki keseimbangan yang baik. Keseimbangan sangat dipengaruhi oleh kualitas atau kemampuan dari kekuatan dan daya tahan otot seseorang. Menurut M. Sajoto (1995:9) keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Menurut Ismaryanti (2006:38) keseimbangan adalah seseorang atau atlet yang mampu mempertahankan sikap atau posisi dalam beberapa waktu tertentu. Keseimbangan merupakan sikap bertumpu dan mengambang yang sering memerlukan kekuatan (Ade Mardiana, 2009:16).

Sedangkan menurut Tisnowati Tamat (2002:106) keseimbangan adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar, apakah sikap itu dilakukan dalam bentuk berdiri, duduk, atau jongkok. Dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan diri baik dalam keadaan diam atau pun bergerak.

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktifitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah luas daerah tumpuan, posisi titik berat badan dan garis tegak lurus atau garis gaya (Ade

Mardiana 2009:16), sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa semakin besar daerah tumpuan maka semakin tinggi tingkat keseimbangannya, apabila semakin tinggi titik berta badan dari tempat bertumpu, maka semakin kecil tingkat keseimbangannya.

2. Pengertian Dinamis

Kata dinamis berasal dari bahasa belanda “dynamisch” yang berarti giat berkerja, tidak mau tinggal diam, selalu bergerak, dan terus tumbuh. Dia akan terus berusaha secara sungguh-sungguh untuk meningkatkan kualitas dirinya ke arah yang lebih baik dan lebih maju.

3. Keseimbangan Dinamis

Menurut Nurhasan (2000:149) keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan selama melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, melompat dari batu ke batu yang lain sambil menyilang kakinya. Menurut Toho Cholik Mutohir dkk, (2011:20) kesimbangan dinamis adalah kamampuan tubuh untuk melakukan reaksi atassetiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali pada saat melakukan gerakan.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa keseimbangan dinamis adalah sikap mempertahankan diri dalam keadaan bergerak seperti lompat, berjalan. Jadi keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan olahraga baik itu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

4. Latihan-Latihan Keseimbangan Dinamis

Seperti halnya dalam peningkatan unsur apa saja, yang diperlukan praktek. Latihan harus meningkatkan untuk memberikan tantangan dan jangan terlalu lama untuk satu periode latihan agar tidak terjadi fatigue.

Ada beberapa latihan dalam keseimbangan dinamis menurut James A Baley (1986:208) yaitu:

a. Latihan tanpa alat

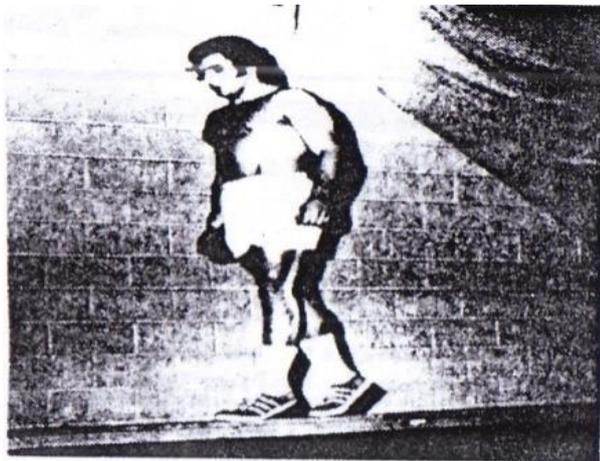
- 1) Buatlah sepuluh lingkaran dilantai dengan diameter masing-masing 20 cm. Antara lingkaran yang satu dengan yang lain berjarak 75 cm. Berdirilah didalam salah satu lingkaran pada satu ujung kaki.

Lompatlah dari satu lingkara tersebut, kelingkaran berikutnya “mendarat” dengan menggunakan kaki yang satunya jaga keseimbangan tersebut dalam waktu 5 detik tanpa meninggalkan lingkaran tersebut. Teruskan melompat ke 10 lingkaran yang ada.

- 2) Sentuhan 1 detik tertentu dilantai dengan jari dan berjalan mengitari titik itu 10 kali dalam 30 detik, tanpa melepaskan jari dari lantai. Kemudian berjalan pada garis sepanjang 3 meter selama 5 detik.

b. Latihan keseimbangan dinamis pada balok keseimbangan

- 1) Berjalan kedepan melintasi balok
- 2) Berjalan mundur melintasi balok
- 3) Berjalan mundur melintasi balok dengan ujung-ujung kaki



Gambar 2.8 Keseimbangan Dinamis (James A Balay, 1986:208)

- 4) Berjalan mundur melintasi balok dengan tumit



Gambar 2.9 Keseimbangan Dinamis (James A Balay, 1986:208)