

KOORDINASI

- Kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Grana dan Kalenak, 1991: 253).
- Perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak (Schmidt, 1988: 265)
- Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan efisiensi gerak.

Macam-Macam Koordinasi

Koordinasi Umum

- merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak.
- setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian.
- koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari
- koordinasi umum merupakan unsur penting dalam penampilan motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang
- koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi yang khusus.

Koordinasi Khusus

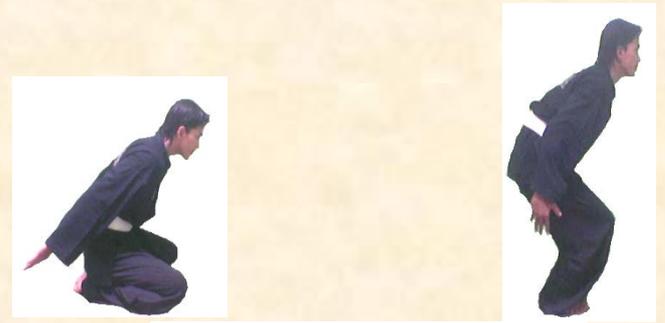
- merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan
- merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai karakteristik olahraga pencak silat.
- Ciri pesilat yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik pukulan, tendangan, elakan, hindaran, tangkisan, dan bantingan dapat dilakukan dengan harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Prinsip latihan koordinasi yang harus diperhatikan, antara lain sebagai berikut :

- Bentuk latihannya dalam waktu yang pendek dengan mengembangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik pencak silat.
- Latihan melalui bentuk teknik pencak silat yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan dalam berbagai situasi.
- Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi, sehingga mempercepat anak latih dalam mengadaptasi berbagai keterampilan.
- Latihan koordinasi bagi pesilat sebaiknya dilakukan di arena pencak silat (matras) dengan menggunakan berbagai peralatan.
- Harus melibatkan berbagai keterampilan gerak cabang olahraga lain yang memiliki karakteristik gerak sama/hampir sama.
- Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenalkan) sejak masa anak-anak, sehingga anak yang berusia antara 8 sampai 12 tahun sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.
- Penekanan latihan koordinasi harus seimbang antara anggota badan, baik bagian atas, bagian bawah, bagian kanan, dan bagian kiri.



Gambar 1: *Double Hell Kick*, gerakan 1 , 2, 3, dan 4



Gambar 3: *Knee Jump to Feet*



Gambar 2: *Forward Head Kick*



Gambar 4: *Jump Foot*