

KOORDINASI

- ▶ HAMPPIR SEMUA AKTIVIAS MEMERLUKAN KOORDINASI

PENGERTIAN KOORDINASI

- ▶ **Koordinasi** adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus

CARA MEMBINA DAN MELATIH KOORDINASI

- ▶ Latihan koordinasi yang baik ialah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan.
- ▶ Beberapa metode latihan koordinasi:
 - ❑ Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
 - ❑ Melakukan keterampilan dengan anggota badan yang lain.
 - ❑ Pembatasan daerah keterampilan.
 - ❑ Melakukan skill baru.
 - ❑ Latihan untuk mengembangkan reaksi.

CONTOH BENTUK LATIHAN

- ▶ LEMPAR TANGKAP BOLA
- ▶ GERAKAN JONGKOK-BERDIRI