

SUMBANGAN TES KOORDINASI MATA, TANGAN, DAN KAKI YANG DIGUNAKAN UNTUK SELEKSI CALON MAHASISWA BARU PRODI PJKR TERHADAP MATA KULIAH PRAKTEK DASAR GERAK *SOFTBALL*

Oleh : Sridadi, M.Pd (Dosen Prodi PJKR FIK UNY)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan sumbangan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball*.

Metode yang digunakan untuk mengambil data dalam mengungkap ada tidaknya sumbangan tes koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* dengan cara tes dan pengukuran. Untuk koordinasi menggunakan tes koordinasi milik Sridadi yang memiliki reliabilitas tes 0,867. Untuk mata kuliah praktek dasar gerak *softball* menggunakan nilai prestasi belajar yang dicapai mahasiswa ketika menempuh mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa PJKR angkatan 2007 kelas A yang mengambil mata kuliah dasar gerak *softball* berjumlah 42 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dianalisis menggunakan program SPSS seri 13. Untuk menerima dan menolak keputusan menggunakan taraf signifikansi 5%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara koordinasi mata, tangan dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* sebesar 0,670 (signifikan). Sumbangan (kontribusi) tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* sebesar $R^2 = 0.449$ yang berarti memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45%.

PENDAHULUAN

Pada setiap tahun ajaran baru, FIK sebagai lembaga pencetak tenaga terampil di bidang pendidikan, olahraga dan kesehatan selalu diserbu oleh banyak calon mahasiswa yang ingin menempuh kuliah di bangku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Dari empat program studi yang ada, salah satu program studi yang banyak diminati calon mahasiswa adalah prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Di program studi tersebut para mahasiswa memang benar-benar dipersiapkan untuk menjadi calon seorang guru pendidikan jasmani yang handal dan mampu menguasai berbagai keterampilan cabang olahraga. Hal ini sangatlah penting karena ketika mereka nantinya benar-benar terjun menjadi

seorang guru, mereka harus mampu memberikan contoh-contoh gerakan yang baik, luwes dan sempurna sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Untuk mendapatkan calon mahasiswa yang benar-benar baik dan memiliki dasar keterampilan yang memadai maka perlu dilakukan seleksi.

Seleksi calon mahasiswa dilakukan karena Jumlah kursi yang tersedia sangat terbatas, sedangkan jumlah calon mahasiswa yang ingin masuk menjadi mahasiswa prodi PJKR cukup banyak. Dengan demikian maka perlu dilakukan seleksi calon mahasiswa agar mendapatkan kualitas input yang memadai sesuai dengan kebutuhan prodi PJKR. Dengan kualitas input yang baik, diharapkan proses yang terjadi akan mampu mencetak tenaga-tenaga guru yang benar-benar terampil dan mampu bersaing di pasar bebas yang semakin kompleks.

Untuk mengikuti seleksi, seorang calon mahasiswa harus mengikuti tes kesehatan, tes sikap, dan bermacam-macam bentuk tes keterampilan sesuai dengan program studi yang dipilih. Bagi calon mahasiswa yang memilih prodi PJKR, mereka harus menempuh lima macam bentuk tes yang meliputi tes kelincahan, tes keseimbangan, tes kekuatan otot lengan, tes daya tahan kardiorespirasi, dan tes koordinasi. Yang dimaksud tes koordinasi disini adalah koordinasi mata dan kaki. Mulai tahun 2007 sampai sekarang calon mahasiswa baru yang mengambil pilihan prodi PJKR selain mengikuti tes kesehatan dan tes sikap, mereka hanya menempuh tiga macam tes keterampilan yaitu tes kelincahan, tes daya tahan kardio respirasi, dan tes koordinasi mata, tangan dan kaki.

Yang dimaksud dengan tes koordinasi disini adalah suatu bentuk tes yang merupakan penyempurnaan dari tes yang sudah ada. Perlu dilakukan penyempurnaan bentuk tes koordinasi karena, tes yang lama hanya tes koordinasi mata dan kaki. Penyempurnaan tes koordianasi dalam penelitian ini adalah suatu bentuk tes yang digunakan untuk melihat kemampuan calon mahasiswa dalam mengkoordinasikan mata, tangan, dan kaki dalam satu gerakan yang menyeluruh dan dapat dilakukan dengan mudah, lancar, dalam rangkaian dan irama gerakan yang terkontrol.

Mengapa ketiga macam tes keterampilan tersebut tetap dipertahankan oleh prodi PJKR, karena dari ketiga macam tes tersebut sudah dapat diketahui *general motor ability* calon mahasiswa yang meliputi unsur-unsur kekuatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Ketiga macam tes tersebut masih cukup relevan dengan kurikulum prodi PJKR yang masih menonjolkan kemampuan dan keterampilan seorang calon guru dalam menguasai bermacam-macam cabang olahraga (kecabangan) sebagai bekal dalam mengajar di sekolah. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tes koordinasi mata, tangan dan kaki prodi PJKR terhadap penguasaan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*, maka perlu dilakukan penelitian. Sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memprediksi kebermaknaan

tes koordinasi yang ada terhadap penguasaan beberapa keterampilan dalam kurikulum prodi PJKR yang akan datang.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Koordinasi

Menurut Suharno (1982:110) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Menurut Sajoto (1988:59) Koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan Nossek (1982:89) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Menurut Bempa (2004:43) *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Menurut Schmidt (1988:265) Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki

Yang dimaksud dengan tes koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Tes koordinasi ini menjadi salah satu tes yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru yang mengambil pilihan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sebelum digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru, tes

koordinasi ini telah dilakukan beberapa kali uji coba, pengkajian (analisis) dan revisi yang pada akhirnya menghasilkan suatu bentuk tes yang memiliki koefisien reliabilitas tes sebesar 0,867 dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 150 orang.

Secara umum, tes-tes koordinasi yang biasa digunakan hanya koordinasi mata dan tangan atau koordinasi mata dan kaki. Belum ada tes koordinasi yang dapat mengakomodasi koordinasi mata, tangan dan kaki, sehingga prodi PJKR merekomendasi tes koordinasi yang disusun/dibuat oleh Sridadi menjadi salah satu tes yang digunakan dalam seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR FIK UNY.

Peran Koordinasi dalam Penguasaan Cabang Olahraga

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Dalam permainan bulutangkis, ketika seorang pemain akan mengembalikan smas lawan, maka selain kekuatan, kelenturan, peran koordinasi mata, tangan dan kelincahan kaki yang baik akan memiliki keuntungan dapat mengarahkan dan pengembalian bola pada daerah yang kosong sehingga sulit dijangkau lawan. Dalam permainan basket, ketika seorang pemain penyerang akan melakukan *shooting* ke keranjang lawan, beberapa faktor kesulitan dalam *shooting* karena pengaruh penjagaan lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan ketika melakukan *shoot* merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan pemain penyerang. Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar, dll. Demikian juga untuk melakukan *smash* dalam permainan bolavoli diperlukan kemampuan mengkoordinasikan mata, kaki dan tangan. Dalam melakukan *smash*, seorang *spiker* harus mampu berpikir dan melakukan gerakan dengan cepat dan cermat ketika harus memutuskan kemana bola diarahkan dengan mempertimbangkan pola pertahanan lawan.

Demikian pentingnya koordinasi mata, tangan dan kaki ini dalam beberapa cabang olahraga, maka dalam seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR tetap mempertahankan tes koordinasi menjadi salah satu item tes yang harus dilaksanakan. Justru dalam perkembangannya tes yang lama perlu untuk disempurnakan menjadi suatu bentuk instrumen yang dapat menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan

dan kaki menjadi suatu gerakan yang utuh dan menyeluruh dengan irama gerakan yang lancar dan terkontrol dengan baik.

Menurut Sukadiyanto (2003:115) tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, individu akan kesulitan dalam belajar keterampilan teknik-teknik dasar pukulan tenis. Hal senada juga disampaikan oleh Bempa (2004:44) *the higher coordination level, the easier it is to learn new and complicated technical and tactical skill*. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks. Lebih lanjut dikemukakan juga bahwa dalam koordinasi mata tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Selain itu Nossek berpendapat bahwa koordinasi merupakan perpaduan dari kontraksi otot, tulang, dan persendian dalam menampilkan suatu gerak, sehingga kemampuan koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan motorik lain seperti keseimbangan, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan (1982:94)

Menurut Larson (1974) yang dikutip Cholik dan Gusril (2004:50) bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Menurut Grana dan Kalenak (1991:253) koordinasi yang diperlukan adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik secara khusus. Sedangkan menurut Kirkendal dkk (1980:243) yang dikutip Sukadiyanto (2003:116) koordinasi merupakan kerja otot atau sekelompok otot yang harmonis selama penampilan motorik dan sebagai indikasi dari keterampilan.

Jadi secara umum unsur koordinasi sangat diperlukan dalam penguasaan hampir semua cabang olahraga. *Dribbling, shotting dan lay-up shoot* dalam basket, *hitting dan pitching* dalam *softball*, *dribbling* dalam sepakbola, *smash* dalam bulutangkis maupun bolavoli, dll.

Peran Koordinasi dalam Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak *Softball*

Mata kuliah dasar gerak *softball* adalah salah satu dari sekian banyak mata kuliah praktek yang harus ditempuh oleh para mahasiswa program studi PJKR dalam menyelesaikan studi. Dalam mata kuliah dasar gerak *softball*, para mahasiswa menerima materi berbagai macam teknik dasar seperti, melempar (*throwing*), menangkap (*catching*), memukul (*hitting*), melambungkan bola (*pitching*), dll. Dalam menguasai beberapa teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan koordinasi otot dan syaraf

Ketika seorang penjaga *base 3* akan melakukan lemparan bola kearah penjaga *base 2* yang sedang dituju pelari dari *base 1*, maka sebelum melakukan lemparan tentu harus

memperhitungkan dengan melihat situasi dan kondisi penjaga yang berada di *base 2*, apakah penjaga dalam kondisi siap menerima lemparan, bagaimana jarak yang sudah ditempuh pelari, berapa jarak lempar yang harus dilakukan, dll. Dengan demikian ketika penjaga *base 3* tersebut akan melemparkan bola ke arah penjaga *base 2*, seorang pelempar harus mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki untuk langkah kaki (*step*) dan lempar bola ke arah sasaran dengan cepat dan harus tepat. Jika gerak koordinasi ini kurang baik, perhitungan kurang tepat, akibatnya lemparan bola bisa tidak sampai, melenceng, atau bahkan melambung dan tidak bisa dijangkau oleh penjaga *base 2*.

Ketika seorang *batter* akan memukul bola, dalam permainan *softball* kesempatan memukul bola hanya diberikan sebanyak tiga kali. Dalam menunggu kesempatan memukul di *batter box* maka *batter* harus mempertimbangkan beberapa hal diantaranya, kecepatan bola, putaran bola, dan baik tidaknya arah bola (*straike/ball*). Ketika *batter* menilai bahwa lambungan *pitcher* masuk daerah *strike (strike zone)* maka segera *batter* melakukan *striding* (geser kaki) selanjutnya melakukan ayunan bat sekuat-kuatnya dengan mata tetap memandang ke arah datangnya bola sampai benar-benar *bat* mengenai bola, dan selanjutnya lari secepat-cepatnya menuju *base 1*.

Ketika seorang *pitcher* akan melambungkan bola ke arah *batter* yang berdiri di *batter box*, koordinasi mata, tangan dan kaki menjadi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *pitcher* dalam melambungkan bola. Untuk menghasilkan gerakan koordinasi yang baik dan akurat ketika *pitcher* melambungkan bola ke arah *catcher*, tentu perlu latihan berulang kali sehingga menghasilkan gerakan yang otomatis. Dengan demikian gerak koordinasi secara menyeluruh yang meliputi mata, tangan, dan kaki merupakan faktor yang mempengaruhi penampilan motorik. Menurut Sajoto (1995:53) gerakan tersebut merupakan gerak yang terjadi dari informasi yang diterima melalui mata, kemudian diintegrasikan ke otak dan dimunculkan dalam gerak anggota badan, sehingga semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Sedang menurut Singer (1980:200) dalam kegiatan olahraga salah satu cara mengukur kemampuan koordinasi adalah dengan tes ketepatan mencapai target tertentu.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini Ingin mengetahui besarnya hubungan dan sumbangan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Untuk tes koordinasi mata tangan dan kaki dilakukan sebanyak dua kali kesempatan dan sekor diambil yang terbaik. Sedangkan sekor mata kuliah praktek dasar gerak *softball* diambil dari rerata hasil ujian praktek dasar gerak *softball* mahasiswa PJKR angkatan 2007 kelas A yang berjumlah 42 orang yang mengambil mata kuliah praktek dasar gerak softball. Tes dasar gerak softball meliputi melempar bola berulang-ulang ke dinding (*repeat throw*) selama 30 detik, lempar target (*throwing target*) sebanyak 10 kali, dan *pitching* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dianalisis menggunakan program SPSS seri 13. Sedangkan untuk menerima dan menolak keputusan menggunakan taraf signifikansi 5%

HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis menggunakan program SPSS seri 13 menunjukkan bahwa korelasi tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR dengan sekor nilai dasar gerak *softball* sebesar 0,670 yang berarti signifikan dengan taraf signifikansi 0.01. Adapun hasil perhitungannya seperti di bawah ini.

Correlations

		Tes Koordinasi	Nilai DG.Softball
Tes Koordinasi	Pearson Correlation	1	.670**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
Nilai DG. Softball	Pearson Correlation	.670**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dari hasil analisis regresi menggunakan program SPSS seri 13 menunjukkan bahwa sumbangan (kontribusi) tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR dengan rerata nilai praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besaran $R^2 = 0.449$ yang berarti memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45%. Adapun hasil perhitungan secara keseluruhan seperti di bawah ini.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670(a)	.449	.435	6.94494

a Predictors: (Constant), Nilai DG. Softball

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1571.115	1	1571.115	32.574	.000(a)
	Residual	1929.289	40	48.232		
	Total	3500.406	41			

a Predictors: (Constant), Nilai DG. Softball

b Dependent Variable: Tes Koordinasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tes koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Adanya hubungan tersebut ditunjukkan oleh harga koefisien korelasi *product moment* $r = 0,670$. Menurut pendapat Sugiyono (2003:183) besarnya koefisien korelasi tersebut termasuk kategori kuat. Artinya antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* memiliki hubungan yang kuat, sehingga seseorang yang memiliki tingkat koordinasi yang baik dapat diprediksi bahwa orang tersebut akan mampu dalam menguasai mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Semakin tinggi koordinasi seseorang, maka semakin baik pula hasil yang dicapai orang tersebut dalam mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Sesuai dengan pendapat Bompa (2004:44) bahwa semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya sumbangan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Besarnya sumbangan ditunjukkan dengan adanya harga $R^2 = 0,449$ sehingga dapat disampaikan bahwa tes koordinasi mata, tangan dan kaki memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45% dalam penguasaan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*.

Mengapa besarnya hubungan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* hanya 0,670 dan masuk kategori kuat (Sugiyono, 2003:183). Demikian juga besarnya sumbangan yang ada hanya sebesar 45%. Hal ini bisa terjadi disebabkan karena jumlah sampel yang digunakan hanya sebanyak 42 orang. Menurut pendapat beberapa ahli semakin banyak sampel yang digunakan akan semakin tinggi korelasi

antara variabel satu dengan variabel lain. Dengan semakin tinggi korelasi, akan mempengaruhi besarnya sumbangan yang ada.

Selain itu dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi salah satu unsur fisik yaitu koordinasi saja sehingga memungkinkan ada hubungan beberapa unsur fisik yang lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini, sehingga menyebabkan koefisien korelasi yang diperoleh tidak optimal.

KESIMPULAN

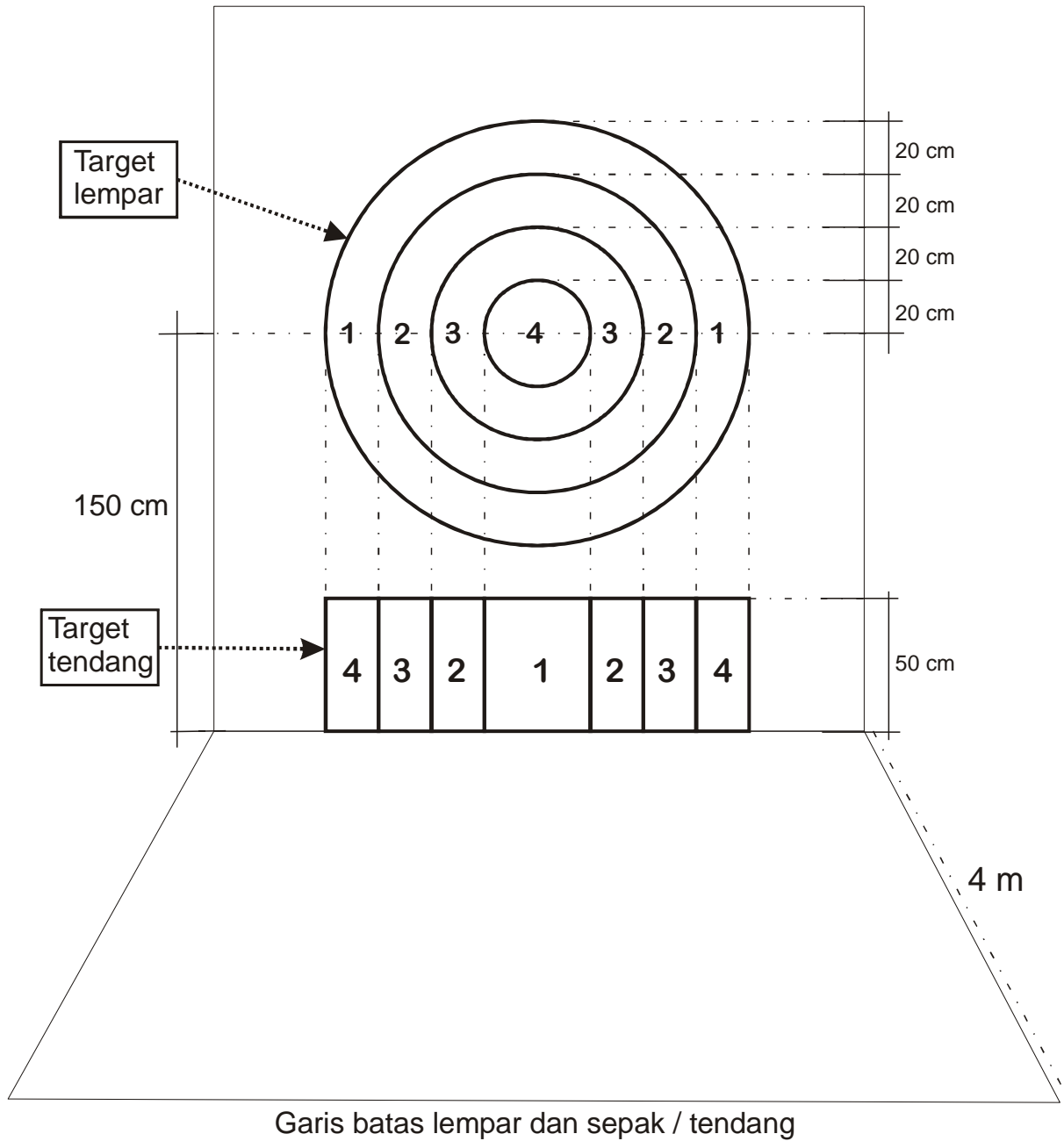
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,670 dengan taraf signifikansi 5%, dengan demikian hipotesis alternatif diterima
2. Ada sumbangan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besarnya $R^2 = 0,449$ atau sebesar 44,9% atau 45%, dengan demikian hipotesis alternatif diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Bethel, Dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize
- Bompa, Tudor O.(1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: . Kendal: Hunt Publishing Company
-(1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company
- Craig, Susan; Johnson, Ken. (1985). *The Softball Handbook*. New York, Leisure Press.
- Don R. Kirkendall, Joseph J. Gruber and Robert E. Johnson (1980) *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- M. Sajoto (1995) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- National Coaching Certification Program. (1979). *Coaching Manual, Level 1*. Canada: Canadian Amateur Softball Association.
- Noren, Rick. (2005). *Softball Fundamentals*. Canada: Human Kinetics
- Sridadi (2009). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Suharno HP. (1982). *Ilmu Coaching Umum (diktat)*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto (2003). *Keterampilan Groundstrokes petenis Pemula*. Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.
- William A. Grana and Alexander Kalenak (1991). *Clinical Sport Medicine*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

TES KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI PRODI PJKR FIK-UNY



TES KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI

- a. Bentuk Tes : Melempar, menangkap dan menendang bola ke arah sasaran yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 selama 30 detik
- b. Tujuan : Mengukur koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- c. Alat dan fasilitas :
 - 1) 2 buah bola tangan
 - 2) 1 buah stop watch
 - 3) Alat tulis untuk mencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
 - 1) Testee siap dengan membawa bola tangan di belakang garis batas dengan jarak 4 meter dari dinding (sasaran/target) dan kesamping tak terbatas.
 - 2) Setelah aba-aba "Ya", Testee secepat mungkin melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bola ke arah sasaran/target (dinding) yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 secara terus menerus selama 30 detik.
 - 3) Bola yang memantul dari hasil lemparan maupun tendangan harus melewati garis batas yang sudah ditentukan.
 - 4) Setiap Testee disediakan 2 (dua) buah bola. Jika bola pertama yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), Testee diperbolehkan mengambil bola kedua (cadangan) dan selanjutnya kembali di belakang garis untuk melanjutkan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
 - 5) Jika bola kedua yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), Testee secepatnya dapat mengambil bola tersebut tanpa bantuan dari siapapun, selanjutnya kembali di belakang garis untuk melakukan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
- e. Penilaian
 - 1) Skor yang dihitung adalah, jumlah target yang berhasil disentuh bola hasil dari lemparan atau tendangan.
 - 2) Apabila bola yang dilempar atau ditendang mengenai garis sasaran, maka skor tertinggi yang dihitung.
 - 3) Apabila hasil lemparan atau tendangan tidak mengenai sasaran diberi skor "0"
 - 4) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali kesempatan dan diambil jumlah skor yang terbaik.
- f. Petugas :
 - 1 orang pengambil waktu.
 - 1 orang pengamat
 - 1 orang pencatat hasil

g. Format penilaian :

TABULASI DATA HASIL PENILAIAN KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI

NO	NAMA CALON MAHASISWA	NO DA DA	TES RETES	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		JU ML AH
				L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	
1			1																					
			2																					
2			1																					
			2																					

Keterangan

L : skor lempar

T : skor tendang