

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
TEORI BELAJAR MOTORIK**

Oleh:

Drs. Agus Mahendra, MA.

Sagitarius, S.Pd.

Alen Rismayadi, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Pengertian dan Pengelompokkan Keterampilan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan pengelompokkan gerak, pola gerak, dan Keterampilan serta aplikasinya dalam berbagai cabang olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
1	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep gerak, pola gerak, dan keterampilan beserta ciri-cirinya.</p> <p>2. Mahasiswa dapat mengelompokkan keterampilan berdasarkan aspek penentu keterampilan dari perspektif tugas.</p>	<p>1. a. Dua sifat dari makna keterampilan. b. Definisi keterampilan, c. Unsur-unsur yang terdapat dalam definisi keterampilan.</p> <p>2. a. Klasifikasi Keterampilan dari perspektif tugas. b. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan c. Klasifikasi berdasarkan pelaksanaan tugas d. Klasifikasi</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mencari contoh dari makna gerak, pola gerak, dan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari; dalam setting olahraga; dan dalam aspek kehidupan lain.</p> <p>Mencari perbedaan dan persamaan antara 2 definisi keterampilan.</p> <p>Kuis lisan di akhir pembelajaran.</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 1</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, bab I.</p>

		berdasarkan ketepatan gerakan e. Klasifikasi berdasarkan keterlibatan kognitif			
2	Mahasiswa dapat mengelompokkan keterampilan berdasarkan aspek penentu keterampilan dari perspektif penguasaan penampilan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klasifikasi berdasarkan kepastian maksimum, penggunaan energi, dan penggunaan waktu. 2. Konsep-konsep dalam keterampilan <ol style="list-style-type: none"> a. Perbedaan individual b. Kemampuan dan keterampilan c. Pola gerak dan keterampilan 	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mencari contoh keterampilan dalam setting olahraga.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 1</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, bab I.</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Taksonomi Gerak
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan jenis-jenis gerak dan keterampilan berdasarkan teori taksonomi gerak
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan taksonomi psikomotorik menurut Anita Harrow.	1. a. Taksonomi psikomotorik b. Gerakan refleks c. Gerakan dasar d. Kemampuan perseptual e. Kemampuan fisik f. Gerakan keterampilan. g. Komunikasi diskursif	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mengelompokkan jenis-jenis gerak dan keterampilan Mengidentifikasi gerak dan keterampilan pada anak kecil Kuis lisan	- LCD/OHP - Mahendra, 2006, modul 1 - Harrow, Chapter 3.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Pengolahan Informasi dan Pengambilan Keputusan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan penghasilan keterampilan dalam perspektif teori pengolahan informasi,
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
4	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat penghasilan keterampilan sebagai hasil pengolahan informasi dan pengambilan keputusan.</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan hakikat waktu reaksi dan antisipasi dalam penghasilan gerak.</p>	<p>1. a. Manusia sebagai pengolah informasi. b. Sumber Input c. Tiga tahapan pengolahan informasi d. Model konseptual pengolahan gerakan keterampilan.</p> <p>2. a. Waktu reaksi dan pengambilan keputusan. b. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi c. Antisipasi, strategi dan pemanfaatannya.</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Menguji dalam bentuk praktek sederhana tentang tahapan pengolahan informasi dan reaksi.</p> <p>Mendiskusikan faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 2</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, chapter 3.</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Stress dan Pengambilan Keputusan serta Prestasi
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan pengaruh stress terhadap prestasi olahraga dan mekanisme yang melatar belakanginya.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
5	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat penghasilan prestasi di bawah pengaruh stress</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat sumbangan perhatian pada penghasilan keterampilan</p>	<p>1. a. Hakikat stress b. Prinsip U Terbalik c. Pengolahan Informasi pada kegairahan yang tinggi</p> <p>2. a. Hakikat perhatian b. Perhatian dalam tahapan pengolahan informasi c. Gerak tipuan dan paradigma stimulus ganda. d. Tiga sistem memori</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mendiskusikan prinsip U terbalik dan mengidentifikasi cabor-cabor yang terkait dengan konsep yang didiskusikan.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 2</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, chapter 3</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Sumbangan Indera terhadap Keterampilan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan sumbangan indera terhadap keterampilan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan Ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
6	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat sumbangan indera terhadap keterampilan.</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat kontrol visual dalam penghasilan keterampilan</p>	<p>1. a. Sumber-sumber informasi inderawi b. Pengontrolan Loop Tertutup c. Loop Tertutup dalam Model Konseptual</p> <p>2. a. Dua kontrol visual b. Kontrol visual dlm keterampilan konseptual gerak.</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Membandingkan dalam bentuk diskusi tentang konsep loop serta besaran sumbangan dari indera terkait.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 3</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, chapter 4</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Teori Motor Program
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan teori motor program
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
7	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat dan konsep motor program dalam penghasilan gerak keterampilan</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat pemrograman aksi gerak dalam keterampilan</p>	<p>1. a. Teori motor program b. Open Loop Control c. Tiga bukti adanya motor program</p> <p>2. a. Pemrograman aksi gerak b. Penyesuaian postural dalam aksi c. Motor program umum d. Mengenal parameter gerak</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Menyusun laporan dalam bentuk makalah individual dan kelompok.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 3</p> <p>- Schmidt and Wirsberg, 2000, chapter 5</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
Topik bahasan : Ujian Tengah Semester
Tujuan Pembelajaran Umum : Melakukan evaluasi pada tengah semester terhadap PBM dan efektivitasnya
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
8	Mahasiswa mampu menjelaskan Materi ajar pertemuan 1-7 dg Menjawab soal-soal Ujian Tengah Semester	U T S	Mahasiswa menjawab soal-soal Ujian Tengah Semester	Ujian Tertulis	

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Pengertian Belajar secara umum
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian belajar dan jenis-jenis belajar secara umum.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
9	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan definisi belajar serta jenis-jenisnya.</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan pengertian belajar dari perspektif teori pengolahan informasi</p>	<p>1. a. Definisi belajar dan masalahnya b. Jenis-jenis belajar c. Fungsi belajar & kelangsungan hidup.</p> <p>2. a. Teori Pengolahan Informasi. b. Hukum Belajar c. Penampilan Terampil d. Sistem memori</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mendiskusikan dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 4</p> <p>- Hergenhahn & Olson, 1993, chapter 1.</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Implikasi Teori Belajar terhadap Pembelajaran Motorik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan implikasi teori-teori belajar terhadap proses pembelajaran motorik
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
10	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan implikasi teori belajar aliran behaviorisme dalam pembelajaran motorik.</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan implikasi teori belajar aliran kognitivisme dalam pembelajaran motorik.</p>	<p>1. a. Teori keterhubungan Guthrie dan Implikasin</p> <p>b. Teori koneksionisme Throndike</p> <p>c. Teori operant Skinner</p> <p>d. Drive-Stimulus Reduction Hull</p> <p>2. a. Teori Gestalt</p> <p>b. Teori Schemata Piaget</p> <p>c. Teori Belajar Sosial Bandura</p> <p>d. Teori Pengolahan Informasi</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mendiskusikan dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 4</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Pengertian Belajar Gerak dan Keterampilan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian belajar gerak dan keterampilan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
11	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian pembelajaran gerak</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pengaruh hasil belajar dan prinsip pengalihan belajar.</p>	<p>1. a. Pengertian belajar gerak</p> <p>b. Aspek dalam pembelajaran</p> <p>c. Mengukur hasil pembelajaran gerak</p> <p>d. Hasil belajar teramati</p> <p>2. a. Pengaruh hasil belajar.</p> <p>b. Prinsip pengalihan dalam belajar</p> <p>c. Tujuan akhir gerak</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mendiskusikan dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 5</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembelajaran motorik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar gerak dan keterampilan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
12	1. Mahasiswa dapat menjelaskan berbagai faktor yang berpengaruh pada pembelajaran gerak 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan pembelajaran dalam pembelajaran gerak	1. a. Faktor yang berpengaruh b. Faktor PBM c. Faktor Individu d. Faktor situasi e. Motivasi f. Pengalaman masa lalu g. Kemampuan 2. a. Tahap verbal kognitif b. Tahap gerak (assosiatif) c. Tahap otonomi	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi. Kuis lisan	- LCD/OHP - Mahendra, 2006, modul 5

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Persiapan Pembelajaran Motorik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan persiapan dan bentuk-bentuk latihan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
13	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan persiapan pembelajaran motorik</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan beberapa bentuk latihan pembelajaran motorik</p>	<p>1. a. Bagaimana memotivasi dan memberi umpan balik</p> <p>b. Memberikan tugas</p> <p>c. Pemberian instruksi demonstrasi</p> <p>2. a. Latihan fisik dan motorik</p> <p>b. Latihan mental</p> <p>c. Mental practice</p> <p>d. Mental imagery</p>	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	<p>Mendiskusikan isi modul dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi.</p> <p>Kuis lisan</p>	<p>- LCD/OHP</p> <p>- Mahendra, 2006, modul 6</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
 Topik bahasan : Prinsip Dasar Latihan Motorik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip, metode, serta pengaturan latihan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
14	1. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip dasar latihan dan metode pembelajaran motorik 2. Mahasiswa dapat menjelaskan prosedur pelaksanaan metode pembelajaran motorik	1. a. Jumlah latihan b. Kualitas latihan c. Metode bimbingan d. Latihan padat dan terdistribusi e. Keseluruhan Vs Bagian 2. a. Langkah-langkah metode global b. Langkah bagian c. Langkah-langkah metode global bagian d. Langkah-langkah metode progresif	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan isi modul dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi. Kuis lisan	- LCD/OHP - Mahendra, 2006, modul 6

15	1. Mahasiswa dapat menjelaskan cara mengatur latihan tugas jamak dan tugas tunggal.	1. a. Melatih tugas jamak b. Latihan Terpusat c. Latihan Acak d. Implikasi praktis latihan acak e. Melatih tugas tunggal	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan isi modul dalam kelompok kecil dan menyajikan hasil temuan dari diskusi. Kuis lisan	- LCD/OHP - Mahendra, 2006, modul 6
----	---	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : PL 310 Teori Belajar Motorik, S1, 2 sks
Topik bahasan : Ujian Akhir Semester
Tujuan Pembelajaran Umum : Melakukan evaluasi terhadap seluruh PBM.
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & Buku sumber
16	Mahasiswa mampu menjelaskan materi ajar pada pertemuan 1-15 dengan cara menjawab soal-soal Ujian Akhir Semester	U T S	Mahasiswa menjawab soal-soal Ujian Akhir Semester	Tes Tertulis	