

Teori Belajar Motorik

A. Konsep dan Metode Pembelajaran Gerak

Setiap manusia memiliki kemampuan belajar. Bayangkan jika kemampuan itu dihilangkan atau dikurangi, manusia akan tertinggal dalam segala hal dan mengalami banyak kekurangan dalam kemampuannya. Dengan demikian, kemampuan untuk belajar sangatlah penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga dapat mempertahankan hidupnya.

Pada zaman yang serba maju sekarang ini, kemampuan belajar itu menjadi lebih penting, karena begitu banyak kemampuan yang harus dimiliki. Bayangkan bagaimana jadinya jika manusia hanya di lengkapi oleh kemampuan yang dibawanya sejak lahir. Kita tidak akan bisa berbicara, menulis, apalagi melakukan kegiatan-kegiatan fisik yang kompleks yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Pernahkah Anda membayangkan bagaimana kita belajar berbicara, belajar berjalan, serta belajar menguasai berbagai hal yang sekarang kita kuasai? Pernahkah Anda menghitung waktu yang dihabiskan untuk menguasai keterampilan-keterampilan tersebut? Pernah jugakah Anda mempertanyakan bagaimana kita mempelajari semua itu? Kondisi-kondisi apa yang harus disiapkan supaya pembelajaran yang kita lakukan memberikan hasil yang baik?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut mungkin jarang kita pertanyakan, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Wajar pengertian kita tentang hakikat belajar sangat terbatas. Apalagi jika dipertanyakan lebih jauh tentang proses apa yang sebenarnya terjadi dalam diri kita manakala kita belajar.

Bahan pelatihan ini akan mencoba mengungkap pertanyaan-pertanyaan di atas, khususnya dikaitkan dengan pembelajaran gerak. Pengertian dalam bidang ini akan sangat berguna bagi guru pendidikan jasmani (penjas) dalam menciptakan proses pembelajaran gerak yang lebih baik.

1. Pengertian Belajar Gerak

Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak. Pengertian yang mantap dalam hal hakikat dan definisi pembelajaran gerak merupakan bantuan yang sangat berguna bagi guru penjas.

Proses pembelajaran tampaknya terjadi setiap waktu. Hampir dalam segala aspek yang kita kuasai sekarang, semuanya terjadi karena proses belajar. Coba bayangkan kembali proses pembelajaran ketika mempelajari keterampilan mengendarai sepeda. Apakah Anda langsung dapat mengendarai sepeda ?

Jawabannya adalah “tidak”. Ketika Anda belajar mengendarai sepeda waktu masih kecil atau pada saat sudah dewasa, kesulitan pasti timbul. Anda tidak otomatis dapat meluncur dengan mulus ketika pertama kali mencoba. Paling sedikit, keseimbangan akan terganggu, apalagi ketika Anda harus mengayuh pedal. Hanya setelah mencoba beberapa kali, bahkan ratusan kali, barulah kemampuan Anda terlihat nyata.

Apa kesimpulan yang bisa kita tarik dari kasus pembelajaran di atas ? Minimal ada dua hal yang dapat ditarik sebagai kesimpulan :

Pertama, untuk menguasai sesuatu kita perlu mencapainya melalui proses belajar. *Kedua*, belajar merupakan proses yang memerlukan waktu, dan hasilnya sebanding dengan usaha yang dilakukan.

Ketika seseorang mempelajari keterampilan gerak, perubahan nyata yang terjadi adalah meningkatnya mutu keterampilan itu. Ini dapat diukur dengan beberapa cara, misalnya dengan melihat skor yang dihasilkan, atau dengan melihat keberhasilan melakukan gerak yang tadinya belum dikuasai. Tetapi yang terjadi sebenarnya bukan hanya itu, sebab ada perubahan tambahan atau pengalihan kemampuan yang mendasari penampilan pada penguasaan keterampilan yang baru. Perbaikan kemampuan inilah yang membuat penampilan bertambah baik.

Apakah semua keterampilan yang kita kuasai benar-benar hasil belajar? Bagaimana dengan keterampilan gerak yang kita kuasai sejak kecil? Jelas! kecuali gerakan *refleks*, semua gerakan manusia, termasuk berjalan, berlari, memegang, dan semua keterampilan lainnya adalah hasil belajar. *Refleks* adalah respons yang proses terjadinya tidak melalui pusat kesadaran.

Kapan kita mempelajarinya? Tentu ketika kita masih kecil, sebagian bahkan dipelajari ketika kita masih bayi. Kemampuan-kemampuan yang dipelajari dimasa lalu dan sekarang, akan mempengaruhi keterampilan yang akan kita miliki di masa-masa mendatang.

Berdasarkan beberapa penjelasan dan contoh di atas, maka pembelajaran gerak dapat didefinisikan sebagai berikut :

Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil

Definisi di atas, mengandung 3 aspek penting yang harus dikemukakan sebagai berikut :

a. *Belajar dipengaruhi latihan atau pengalaman*

Perkembangan kemampuan memang dapat terjadi tanpa berlatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan ini tentu akan meningkatkan keterampilan, namun hanya sampai pada batas minimal.

Contoh sederhana kasus ini adalah keterampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak yang normal pasti akan dapat melakukan ini tanpa harus berlatih. Namun perlu dipertanyakan sampai di manakah tingkat keterampilan ini dapat berkembang jika tidak dilatih khusus.

Perubahan keterampilan karena faktor kematangan, jelas tidak dapat dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil latihan. Dalam definisi di atas dikatakan bahwa perubahan yang terjadi harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengalaman tertentu.

Jadi membiarkan anak berkembang keterampilannya tanpa memberinya pengalaman yang berguna, sama halnya dengan tidak memberi kesempatan pada anak untuk belajar. Anak tidak akan sampai pada keadaan “terampil” dan kemampuan yang mendasarinya tidak akan berkembang sempurna.

Prinsip 1 : Belajar gerak selalu melibatkan proses latihan yang relatif dirancang secara sengaja. Latihan adalah proses pengulangan memberi pengalaman coba dan gagal.

b. *Belajar tidak langsung dapat diamati*

Ketika latihan berlangsung, terjadi banyak perubahan dalam system saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam system memori otak. Proses inilah yang biasanya memantapkan perubahan yang terjadi menjadi relatif menetap. Proses demikian umumnya tidak bisa langsung dapat diamati. Apa yang bisa dilakukan adalah melihat perubahan-perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakannya. Latihan menyebabkan adanya perubahan “papan panel” di dalam otak berbentuk perbaikan program gerak, sehingga gerak yang ditampilkan tampak menjadi lebih baik.

Bukti adanya perubahan inilah yang harus dijadikan pegangan oleh guru atau pelatih bahwa belajar telah terjadi. Bukti ini hendaknya menuntun guru atau pelatih agar mampu memberikan pengalaman yang lebih berarti bagi orang sedang belajar. Konsekuensi lainnya adalah bahwa guru atau pelatih perlu mengetahui adanya perubahan itu dengan cara mengenali kemampuan belajar pada titik awal pembelajaran dan kemampuan yang dicapai. Dengan demikian dapat diukur penambahan atau perubahannya.

Prinsip 2 : Proses belajar terjadi di dalam system saraf pusat yang tidak nampak. Pemantauan proses belajar dilakukan melalui perubahan yang terjadi dalam tingkat penampilan (*performa*)

c. *Perubahan yang terjadi relatif menetap*

Perubahan yang terjadi dalam penampilan dapat dianggap sebagai hasil belajar, jika perubahan tersebut bersifat menetap. Ini perlu ditekankan, karena jika hanya berpedoman pada perubahan yang terjadi dalam penampilan bisa menyesatkan. Banyak perubahan dalam penampilan yang terjadi oleh sebab lain, yang sifatnya baik sementara maupun menetap.

Perubahan dalam diri individu dapat diibaratkan air dan telur. Air akan mendidih jika dipanaskan, sehingga bentuknya berubah dari bentuk semula. Ketika air itu dingin kembali, wujudnya akan berubah kembali

menjadi air. Tidak ada ciri yang bisa menandai bahwa air itu pernah berubah. Itulah ibarat orang yang berubah penampilannya, tetapi hanya sesaat.

Berbeda halnya dengan telur. Telur akan matang jika direbus. Wujudnya sudah berubah total dari keadaannya semula. Perubahan itu bersifat menetap, walaupun telur didinginkan kembali. Telur itu sudah berubah dari telur mentah menjadi telur matang.

Orang yang belajar mengikuti perumpamaan telur di atas. Proses belajar akan merubahnya menjadi orang yang berbeda. Luarnya tetap sama, tetapi kemampuannya sudah berubah. Kemanapun orang itu pergi, dalam kondisi apapun ia berada, kemampuan tetap akan melekat.

Contoh paling nyata dalam kasus ini adalah keterampilan bersepeda yang telah kita singgung sebelumnya. Keterampilan bersepeda tidak akan hilang sampai kapanpun jika sebelumnya sudah dikuasai dengan baik. Masih banyak contoh lain yang bisa dikemukakan.

Faktor penting yang perludiyakini di sini adalah latihan akan mempengaruhi penampilan secara menetap. Perubahan kemampuan itu akan menjadi ciri dari orang yang telah belajar, dan akan berguna ketika suatu waktu dibutuhkan.

***Prinsip 3** : Perubahan kemampuan hasil dari belajar bersifat menetap dan tidak mudah hilang.*

2. Mengukur Pembelajaran Gerak

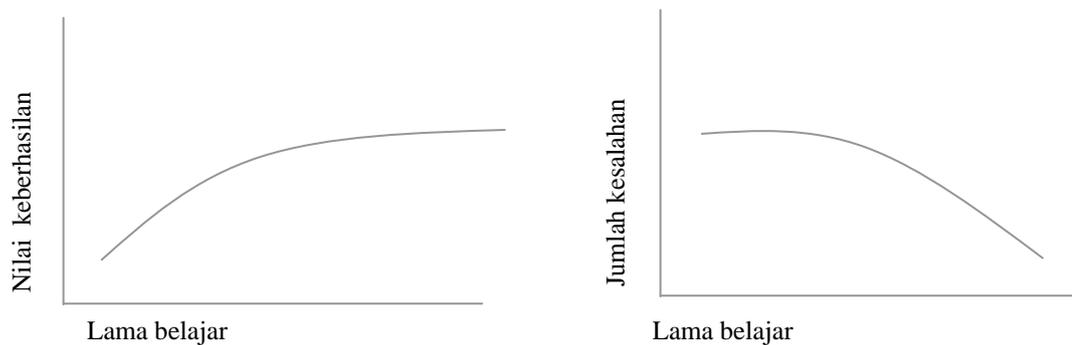
Pengertian bahwa proses pembelajaran dalam diri individu tidak dapat diamati, menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana kemajuan pembelajaran itu dapat diukur. Misalnya, apa yang harus disimpulkan jika penambahan keterampilan pada satu pembelajaran terlihat nyata, sedang pada pembelajaran lain tidak terlihat ? Persoalan lainnya yang harus diperhatikan adalah bagaimana jika perilaku yang baru dikuasai itu hilang lagi pada masa-masa berikutnya ?

Tidak ada seorang pun yang dapat memastikan apa yang terjadi dalam diri individu ketika ia belajar. Ini diibaratkan anak memasuki *kotak hitam*, dan keluar lagi dengan penampilan yang berbeda. Orang yang melihat anak itu masuk ke kotak hitam semata-mata hanya dapat menduga apa yang terjadi di dalamnya.

Menyandarkan diri sepenuhnya pada perubahan keterampilan setiap kali pembelajaran, akan menyesatkan. Guru dan murid bisa sampai pada kesimpulan yang keliru tentang hasil pembelajarannya. Ini harus dihindari. Sebab biasanya kesimpulan tersebut bisa menggiring guru atau anak pada rasa frustrasi, karena menganggap atau merasa tidak ada peningkatan kemampuan. Jalan yang dapat ditempuh untuk menghindari frustrasi adalah dengan mengetahui hakikat dan pola perkembangan hasil belajar. Hal itu meliputi hal-hal sebagai berikut :

a. Naik Turunnya Perkembangan Belajar

Hasil perkembangan belajar yang terlihat dari keterampilan anak dapat dikumpulkan dalam waktu yang cukup panjang, misalnya dalam satu bulan atau satu caturwulan. Dalam bentuk grafik, hasilnya akan menunjukkan garis menaik jika yang dikumpulkan adalah nilai keberhasilan anak dalam melakukan tugasnya. Bila yang dicatat adalah jumlah kesalahan, maka garis yang terbentuk akan menurun.



Gambar Kurve hasil belajar gerak

Itu semua berarti bahwa anak memang mengalami kemajuan. Jumlah keberhasilan akan meningkat setiap kali anak melakukan latihan. Dan jumlah kesalahan yang dilakukan akan berkurang ketika anak semakin terlatih.

Dalam hal belajar hal yang perlu diperhatikan adalah gejala terjadinya lupa dan kemandegan peningkatan hasil belajar, yang normal terjadi dalam proses latihan. Tingkat keterampilan yang sudah dicapai pada latihan sebelumnya kadang-kadang bisa hilang dimasa latihan berikutnya. Ini bisa terjadi karena faktor “lupa” dan proses penyesuaian di dalam pusat saraf. Kecenderungan lupa bisa hilang atau dapat melakukan lagi setelah beberapa kali percobaan. Keterampilan itu kembali akan membaik dan bertambah di saat-saat berikutnya.

Gejala kedua yang sering dipermasalahkan dalam proses latihan adalah apa yang lazim disebut *plateau*. Gejala ini nampak dalam proses latihan yang panjang dan dicirikan dengan adanya masa kemajuan anak yang tidak pernah beranjak atau mengalami kemandegan. Dalam grafik, gejala *plateau* terlihat dalam garis mendatar.

Setiap orang yang terlibat dalam proses latihan pasti akan mengalami gejala *plateau*. Bahkan atlet top sekalipun. Ketika gejala tersebut datang, mereka merasa prestasinya menurun dan tidak pernah membaik. Bila anak menemui gejala ini, sebaiknya jangan panik dan jangan terlalu cepat menyimpulkan bahwa anak tidak belajar atau tidak berbakat.

Apakah sebenarnya gejala *plateau* itu ? mengapa gejala ini selalu muncul pada proses pembelajaran gerak ? Beberapa ahli menyatakan bahwa *plateau* adalah proses penyesuaian sistem saraf dan sistem fisiologis di dalam tubuh dengan kondisi baru. Kondisi baru ini bisa berupa beban kerja yang bertambah atau pola keterampilan anak akan bertambah. *Plateau* ini akan kembali muncul ketika keterampilan akan bertambah.

Perkembangan keterampilan biasanya menunjukkan pola yang khas. Di masa-masa awal latihan, kemajuan yang diperoleh biasanya berlangsung pesat. Setelah itu kemajuan dapat dicapai dalam beberapa hari latihan, bahkan ada pula yang harus diselesaikan dalam waktu tahunan. Ini merupakan gejala umum dalam setiap proses latihan, sehingga dijadikan sebuah hukum latihan.

b. Sifat Pengaruh Latihan

Karena pembelajaran harus melibatkan proses latihan, guru penjas harus mengetahui beberapa pengaruh latihan terhadap hasil belajar. Pengaruh latihan dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu :

- Pengaruh yang relatif menetap sehingga disebut sebagai hasil belajar
- Pengaruh yang bersifat sementara.

Guru boleh menyimpulkan bahwa perubahan keterampilan anak yang bersifat menetap merupakan ukuran keberhasilan pembelajaran. Sedangkan perubahan keterampilan yang sifatnya sementara tidak bisa dijadikan ukuran, walaupun perubahan itu memang dirancang secara sengaja oleh guru. Mari kita simak kedua jenis pengaruh latihan tersebut sebagai berikut.

1) Pengaruh latihan yang menetap

Pengaruh utama latihan adalah memantapkan keterampilan gerak agar menetap. Pengaruh ini menghasilkan perubahan yang menetap dalam diri anak sehingga dapat menampilkan keterampilan itu di masa berikutnya. Keterampilan tersebut tidak akan hilang dalam beberapa hari bahkan beberapa tahun kemudian.

Tugas guru penjas dalam proses pembelajaran adalah menemukan cara untuk menimbulkan kondisi latihan yang dapat merangsang perubahan yang sifatnya menetap. Kondisi tersebut harus diciptakan dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, sehingga anak mampu meraih perubahan yang di inginkan. Kondisi tersebut di antaranya adalah dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan gerak keterampilan yang dipelajari secara berulang-ulang. Ini tentu menyangkut alokasi waktu, tempat, serta alat yang digunakan secara memadai.

2) Pengaruh latihan yang bersifat sementara

Di samping menghasilkan perubahan yang menetap, kondisi latihan dapat pula menimbulkan perubahan yang sifatnya sementara. Karena itu pengaruh ini disebut pengaruh sementara. Pengaruh yang sifatnya sementara itu bisa positif bisa juga negatif. Pengaruh positif berarti dapat meningkatkan penampilan, sedangkan pengaruh negatif menurunkan penampilan.

Pengaruh positif. Misalnya, cara guru dalam memberikan instruksi dan dorongan yang dapat meningkatkan motivasi. Cara ini akan meningkatkan penampilan secara sementara. Hal Ini disebabkan karena adanya pengaruh

motivasi yang dapat memberikan tenaga tambahan. Ketika guru memberi dorongan atau informasi tentang kemajuan belajar, anak menangkap sebagai rangsangan tambahan.

Contoh lain misalnya pemberian bantuan lewat kontak fisik atau secara verbal pada saat berlatih dapat juga meningkatkan penampilan. Demikian juga dengan kondisi perasaan yang dihasilkan dari pujian dan penghargaan guru atau teman. Tetapi perubahan yang terjadi dengan cara seperti ini hanya bersifat sementara. Namun demikian, jika hal ini terjadi secara berulang-ulang perubahannya akan bersifat menetap.

Pengaruh Negatif. Kondisi latihan bisa menyebabkan anak mengalami perubahan penampilan yang bersifat negatif, artinya penampilannya menjadi menurun. Salah satu contoh adalah akibat kelelahan.

Ketika anak merasa lelah, tingkat penampilannya pasti menurun. Karena itu, pemberian istirahat di antara kegiatan latihan akan menghindari kelelahan yang mengganggu.

Kondisi latihan yang membosankan, kurang menarik, dan tidak memberikan kemajuan apa-apa, juga akan menyebabkan penampilan anak menurun. Karena itu kondisi latihan demikian perlu dihindarkan.

3) Memisahkan Pengaruh Menetap dan Sementara

Apa perlunya guru penjas mengetahui seluruh gejala yang diuraikan di atas? keperluannya adalah agar guru dapat membedakan dan memisahkan perubahan yang terjadi pada diri anak untuk keperluan pengukuran kemajuan belajar. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pengukuran adalah sebagai berikut,

Waktu pengukuran. Mengukur kemajuan anak hendaknya tidak dikaitkan langsung dengan apa yang dipertunjukkan anak segera setelah proses pembelajaran selesai. Keterampilan yang diperlihatkan setelah satu proses pembelajaran belum dapat dikatakan sebagai gambaran kemampuan anak yang sesungguhnya. Karena itu sebaiknya guru menunda penilaian kemajuan anak setelah beberapa waktu lamanya.

Aspek yang diukur. Pertimbangan kedua yang harus diperhitungkan adalah kemampuan individual untuk mengatasi pengaruh sementara dari latihan. Pengaruh latihan terhadap anak yang satu akan berbeda dengan anak lainnya. Misalnya, anak yang daya tahannya kurang akan mengalami kelelahan yang lebih cepat daripada anak yang daya tahannya baik. Jika pengukuran dilakukan dalam keadaan siswa lelah, tingkat kemajuan keterampilan anak akan terpengaruh. Lebih baik pengukuran hasil belajar gerak dilakukan saat kondisi tubuh anak normal.

3. Pengalihan Hasil Belajar dan Merancang Latihannya

Salah satu teori penting dalam proses pembelajaran adalah pengalihan (*transfer*) hasil belajar. Ini merupakan persoalan klasik bukan hanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani tetapi juga dalam pendidikan secara umum. Persoalannya adalah, mampukah suatu keterampilan yang dipelajari di lapangan dialihkan ke situasi lain yang berbeda. Sebagai contoh, apakah keterampilan memasukkan bola ke basket yang dilatih khusus di luar permainan dapat dialihkan

dengan hasil yang sama ke dalam permainan sebenarnya ? Apakah kemahiran menari mendukung keterampilan mendribel bola basket ?

Transfer atau pengalihan hasil belajar adalah penggunaan hasil belajar pada waktu lampau dalam mempelajari materi belajar berikutnya. *Transfer* merupakan aspek penting dalam pembelajaran. Hal ini mendukung prinsip latihan yang menyatakan bahwa perubahan menetap yang terjadi sebagai hasil belajar harus dapat digunakan pada saat diperlukan. Dengan demikian, dalam suasana pembelajaran gerak, aspek pengalihan menjadi faktor penting keberhasilan pembelajaran itu.

Suasana dan pengorganisasian latihan yang dirancang untuk memudahkan timbulnya kemampuan pengalihan belajar merupakan faktor penting. Yang pertama adalah menciptakan kondisi latihan semirip mungkin dengan kondisi yang akan dihadapi. Misalnya latihan tembakan bebas sebanyak mungkin dari berbagai arah dan jarak agar dapat diterapkan dalam permainan yang sebenarnya.

Pengalihan juga dapat terbantu dengan memodifikasi keterampilan menjadi lebih mudah untuk dilatih. Misalnya keterampilan yang kompleks seperti lompat jauh, dapat dipotong-potong menjadi bagian-bagian. Namun begitu, keterampilan yang terpotong-potong ini harus diatur secara sistematis, sehingga pada saatnya mudah disatukan, termasuk dapat dialihkan secara keseluruhan pada lompat jauh yang utuh.

Ada dua cara yang bisa ditempuh dalam merancang latihan untuk pengalihan, yaitu pengalihan dekat dan pengalihan jauh.

Pengalihan dekat. Salah satu aspek penting dalam proses latihan adalah sejauh mana latihan itu beralih pada situasi di luar latihan yang menyerupai latihan. Latihan yang demikian umumnya dinamakan pengalihan dekat. Latihan diarahkan sedemikian rupa supaya mirip dengan suasana permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Pengalihan jauh. Jika guru penjas atau pelatih mengembangkan kemampuan gerak umum dengan maksud meningkatkan kemampuan yang khusus, ini disebut pengalihan jauh. Sebagai contoh, pendidikan jasmani yang mengajarkan berbagai macam pola gerak dominan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berbagai macam permainan. Hal ini bisa dilaksanakan selama guru penjas memiliki dasar yang kuat dalam merancang proses latihan yang tepat.

B. Merancang Persiapan Pembelajaran Gerak

Ketika kita melaksanakan tugas sebagai guru penjas atau pelatih, sering kita dihadapkan pada pertanyaan, program apa yang sesuai dengan kebutuhan anak, metode apa yang harus dipilih, serta strategi apa yang harus diterapkan agar siswa dapat belajar dengan efektif.

Kesemua pertanyaan di atas tidak diragukan lagi merupakan persoalan semua guru Penjas. Kita kadang merasa sulit untuk menentukan porsi dan cara menyampaikan semua bahan yang telah kita persiapkan.

Modul ini mencoba menyoroti masalah yang berkaitan dengan strategi dan persiapan pembelajaran gerak.

1. Tahapan Pembelajaran Gerak

Rancangan tugas pembelajaran gerak harus disesuaikan dengan siswa yang dilibatkan. Pemahaman terhadap siswa diarahkan pada persoalan seberapa jauh siswa sudah mengenal keterampilan yang diajarkan. Berdasarkan pengalaman siswa tadi, maka tingkat kemampuan siswa dapat dikelompokkan berdasarkan tahapan pembelajaran. Tahapan pembelajaran ini akan membantu dalam menentukan apa dan bagaimana tugas dapat diberikan.

Untuk kepentingan perancangan tugas, guru Penjas perlu mengenal tahapan pembelajaran dalam hal gerak. Berdasarkan pengenalan siswa terhadap pengalaman gerak, pembelajaran dapat dikelompokkan menjadi tiga tahapan, yaitu tahap pemahaman konsep gerak, tahap gerak, dan tahap otonom.

a. Tahapan Pemahaman Konsep Gerak (Kognitif)

Dalam tahap ini, tugas yang harus dipelajari oleh siswa benar-benar merupakan tugas baru. Sebagai pemula, siswa biasanya akan banyak dipersulit oleh keputusan yang harus dibuat. Misalnya, tentang bagaimana berdiri dalam sikap yang baik, di mana lengan harus disiapkan, kapan gerak harus dimulai, serta ke mana pandangan harus diarahkan.

Dalam tahap ini masalah yang dihadapi oleh anak adalah penguasaan informasi tentang cara melaksanakan tugas gerak. Pertanyaan, kapan melakukannya, dan apa yang harus dilihat, dsb., merupakan pertanyaan-pertanyaan yang biasa muncul pada anak yang belajar keterampilan gerak yang baru dikenal.

Untuk membantu anak dalam mempelajari hal baru, penyampaian informasi tentang tugas yang dipelajari harus jelas. Instruksi, demonstrasi, film, dan informasi lisan lainnya akan sangat berguna. Salah satu tujuan pengajaran adalah memungkinkan siswa mengalihkan informasi masa lalu ke tugas yang dihadapi. Contohnya, banyak keterampilan mempunyai ciri gerak yang sama. Kemukakan ciri dari keterampilan yang kira-kira sudah dipelajari siswa, sehingga siswa mempunyai gambaran yang jelas.

Pertambahan kemampuan dalam tahap ini biasanya sangat cepat. Ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran sudah ditemukan oleh anak. Jangan terlalu dirisaukan jika penampilan pada tahap ini masih kelihatan kaku, kasar, belum pasti dan belum disertai saat gerak yang tepat (timing). Ini semua merupakan tanda awal untuk peningkatan kemampuan di waktu berikutnya.

Keterlibatan pikiran dalam proses belajar tahap ini masih cukup besar, sehingga menuntut banyak perhatian. Karena itu, cegahlah pemberian informasi yang terlalu banyak dan bersamaan. Misalnya pemberian penjelasan taktik permainan bersamaan dengan menguraikan teknik gerak akan mengacaukan perhatian siswa.

b. Tahap Gerak (Motor Stage)

Tahapan berikut dalam pembelajaran gerak adalah tahapan gerak atau tahapan *asosiatif*. Dalam tahap ini, masalah-masalah pemahaman sudah terpecahkan, sehingga fokusnya berpindah pada pengorganisasian pola gerak yang lebih efektif untuk meningkatkan aksi. Pemahaman menguasai bentuk dan urutan gerak diwujudkan dalam gerak tubuh.

Dalam tahapan ini, tingkatan keterampilan naik dari tahap pemahaman tadi. Siswa mulai menunjukkan sikap dan kontrol yang terjaga, disertai keyakinan yang meningkat. Ia mulai dapat memberikan perhatian pada detail gerakan. Dalam keterampilan yang memerlukan kecepatan gerak seperti bulutangkis, anak mulai membangun program gerak untuk menyelesaikan gerakan. Sedangkan dalam gerakan yang lebih lambat, seperti keseimbangan dalam senam, siswa membangun cara untuk memanfaatkan respons yang menghasilkan umpan balik.

Keajegan penampilan gerak secara terhadap meningkat. Gerak yang dipelajari mulai ajeg. Efisiensi gerak mulai meningkat, pengeluaran energi makin berkurang sebagai akibat otot yang berfungsi semakin relevan dengan tugas gerak, dan pelibatan pikiran ketika bergerak semakin berkurang pula.

Pelaku menemukan ciri lingkungan yang dapat dijadikan tanda-tanda untuk mengatur ketepatan waktu bergerak. Antisipasi berkembang dengan cepat, membuat gerak lebih halus dan tidak terburu-buru. Di samping itu, pelaku mulai dapat merasakan dan memahami kesalahannya sendiri.

Tahap ini biasanya berlangsung lebih lama daripada tahap pemahaman konsep gerak. Artinya siswa mungkin bisa tetap berada pada tahap gerak ini tanpa pernah meningkat ke tingkat berikutnya dalam beberapa lama. Barangkali beberapa minggu, beberapa bulan, atau bahkan lebih lama lagi.

c. Tahap Otonomi

Setelah banyak melakukan latihan, secara bertahap siswa memasuki tahap otonom, yang melibatkan perkembangan gerak otomatis. Artinya pelaksanaan gerak tidak lagi dipikirkan dan dapat terjadi begitu ada rangsang. Beberapa ahli menilai gejala ini dapat terjadi karena adanya program gerak yang sudah terbentuk.

Program gerak adalah suatu rangkaian mekanisme yang mengontrol terbentuknya gerak. Program gerak inilah yang mengontrol aksi seseorang ketika bergerak dalam waktu yang relatif lama. Apakah setiap siswa sudah pasti dapat memasuki tahap terakhir ini? Teori mengatakan tidak selalu. Hal ini bergantung kepada tingkat dan kualitas latihan, serta bagaimana si pelaku melakukannya.

Terjadinya tahap ini disebabkan oleh meningkatnya otomatisasi indera dalam menganalisis pola-pola lingkungan. Menurunnya tuntutan perhatian pada cara pelaksanaan gerak, membebaskan siswa untuk menampilkan kegiatan kognitif tingkat tinggi. Keputusan-keputusan tentang strategi permainan, bentuk dan gaya kian ditingkatkan. Keyakinan diri dan kemampuan untuk menilai kesalahan diri lebih berkembang.

Perkembangan penampilan memang berjalan lambat, sebab kemampuan siswa sudah sangat tinggi. Akan tetapi proses pembelajaran masih sangat jauh dari selesai. Masih banyak terjadi penambahan-penambahan dalam hal otomatisasi. Usaha fisik dan mental dalam menghasilkan keterampilan akan berkurang.

Perkembangan gaya, bentuk, dan irama gerak, serta faktor lainnya akan terus meningkat.

2. Pemberian Motivasi dan Instruksi

Sebelum menentukan program pembelajaran, guru Penjas perlu memperhatikan beberapa faktor yang berhubungan dengan sesuatu yang harus dipersiapkan sebelum proses pembelajaran berlangsung. Hal itu meliputi pemberian motivasi, instruksi, dan demonstrasi.

a. Bagaimana Memotivasi

Sering terjadi bahwa masalah motivasi diabaikan oleh para guru atau pelatih. Padahal motivasi akan menentukan bagaimana siswa menjalani proses pembelajaran. Seorang siswa yang tidak termotivasi tidak akan mau berlatih. Akibatnya hasil belajar tidak optimal. Sebaliknya, siswa yang termotivasi akan menghabiskan waktu dan usahanya untuk melakukan tugas yang diberikan. Ia akan berlatih lebih serius, sehingga mengarahkan pada pembelajaran yang lebih efektif. Memotivasi siswa dapat dilakukan dengan cara memperkenalkan keterampilan dan menetapkan tujuan belajar.

Memperkenalkan keterampilan. Memperkenalkan keterampilan kepada siswa pada awal pembelajaran merupakan satu upaya untuk memotivasi siswa belajar. Agar tujuan tersebut tercapai, upaya memperkenalkan keterampilan tadi harus dikaitkan dengan makna dan manfaat bagi siswa yang bersangkutan. Para ahli sepakat bahwa memberikan penjelasan tentang manfaat suatu keterampilan, akan menjadikan siswa memiliki tujuan dan arah dalam belajar.

Selain mengenai manfaat, penjelasan tentang bagaimana keterampilan itu ditampilkan dalam tingkat yang sebenarnya, akan meningkatkan motivasi anak. Sebagai contoh, pemutaran film atau video pertandingan bola voli tingkat dunia. Pada kelas yang sedang belajar bola voli akan menyadarkan anak bahwa permainan bola voli ternyata menarik. Dengan kesadaran itu umumnya akan memberikan rangsangan motivasional pada anak untuk belajar dengan sungguh-sungguh.

Menetapkan tujuan belajar. Cara lain untuk menumbuhkan motivasi adalah dengan cara menetapkan sasaran atau tujuan belajar. Penetapan sasaran atau tujuan belajar dapat dilakukan oleh guru, bersama-sama oleh guru dan siswa, atau oleh siswa sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan siswa yang diminta menetapkan tujuan belajarnya sendiri, menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dari pada siswa yang hanya diminta melakukan sebaik-baiknya. Mintalah siswa untuk mencoba menetapkan tujuan belajarnya sendiri, misalnya agar menjadi pemain yang baik dalam tim sekolah atau perkumpulan tertentu.

Berjanji pada diri sendiri dalam menggapai suatu tujuan merupakan motivasi yang sungguh kuat. Namun demikian, setiap guru harus menyadari bahwa tujuan yang ditetapkan dapat dicapai hanya melalui latihan dan usaha.

Tujuan yang terlalu tinggi dan tidak dapat dicapai justru akan meruntuhkan minat siswa yang bersangkutan. Sebaliknya, tujuan yang terlalu rendah dan mudah akan menurunkan motivasi.

b. Memberikan tugas

Memberikan tugas pada anak merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh guru. Tujuan utamanya adalah agar siswa mendapatkan gambaran yang menyeluruh tentang keterampilan yang akan dipelajari. Di samping itu, kemampuan ini akan memperjelas cara untuk mencapainya. Beberapa prosedur seperti pemberian instruksi, sajian model, dan pemberian demonstrasi adalah di antaranya.

c. Pemberian Instruksi

Pemberian instruksi adalah salahsatu prosedur dalam setiap pengajaran. Instruksi tersebut biasanya diucapkan (meskipun bisa juga dituliskan) dan memberikan informasi tentang aspek yang paling penting dari suatu keterampilan.

Teori pengolahan informasi menyatakan bahwa informasi yang dapat ditangkap oleh sistem memory amat terbatas. Karena itu, banyaknya pemberian instruksi haruslah diperhitungkan. Informasi yang terlalu banyak akan segera terlupakan. Informasi dalam bentuk lisan kadang-kadang dibatasi oleh ketepatan dan kebenarannya.

Karena itu, instruksi yang diberikan haruslah singkat dan bersifat langsung. Tekankan pada satu atau dua konsep umum saja. Berikan instruksi yang bermakna dan menghubungkannya dengan sesuatu yang telah dipelajari oleh siswa.

Membagi-bagi inormasi selama latihan berlangsung akan sangat berguna. Artinya berikanlah informasi yang paling cocok terlebih dahulu, kemudian susulkan detilnya bersamaan dengan pelaksanaan latihan. Kesemua ketentuan ini akan sangat relevan terutama jika siswa yang dihadapi adalah siswa pemula.

STOP !

Pemberian instruksi perlu memperhatikan empat hal, yaitu :

- ❖ Memberikan instruksi dan arah seperlunya.
- ❖ Hanya digunakan sebagai teknik pengalihan nilai pra-latihan.
- ❖ Mendorong siswa untuk memberikan respons pada tanda-tanda khusus, dan
- ❖ Menawarkan saran atau memperbaiki yang bersifat korektif pada penampilan yang bersangkutan.

1) Sajian model dan demonstrasi

Media yang paling baik dalam pemberian instruksi pra-latihan adalah alat-alat bantu visual, seperti gambar, klip film, video, atau demonstrasi langsung.

Informasi tentang keterampilan melalui media tidak terbatas oleh penggunaan kata-kata, tetapi lebih baik dikuatkan oleh gambaran nyata tentang gerakan yang akan dipelajari. Prosedur ini merupakan bagian dari upaya pembelajaran dan mengamati (*observational learning*).

Pembelajaran mengamati berarti siswa menambah informasinya dengan hanya mengamati penampilan orang lain. Tidak dapat diragukan bahwa hasil pembelajaran, terutama dalam latihan tahap-tahap awal, timbul dari mengamati dan meniru aksi orang lain.

Dalam hal ini tidak perlu diperdebatkan apakah model yang tampil sebaiknya guru atau kawan siswa sendiri. Siapapun yang tampil tidak menjadi masalah, yang penting model tadi harus menampilkan gambaran dari keterampilan yang dimaksud. Prosedur ini memungkinkan siswa memperoleh gambaran tentang bagaimana gerakan yang akan dipelajari, serta memberikan gambaran ideal tentang usaha yang perlu dilakukan.

Demonstrasi dan modeling tidak efektif jika siswa sebagai pengamat tidak menaruh perhatian. Oleh karena itu, siswa harus memberikan perhatian pada gerak yang ditampilkan, kemudian mencoba merekam gambaran tersebut, dan selanjutnya dapat menampilkan atau melakukannya sendiri.

Di samping itu, modeling dapat juga dilakukan bersamaan dengan pemberian instruksi. Guru menunjukkan hal-hal penting pada saat penampilan model. Misalnya menekankan bagaimana tangan bergerak atau bagaimana kaki dikoordinasikan dengan tangan selama tahap tertentu dari gerak yang dipelajari. Cara ini hasilnya sangat efektif.

Seperti juga instruksi, model, dan demonstrasi dapat memberikan banyak informasi yang harus diperhatikan. Karenanya memberikan tanda-tanda yang tepat akan sangat baik manfaatnya agar siswa tidak kebanjiran informasi. Misalnya guru berkata “jangan perhatikan kerasnya pukulan, perhatikan bagaimana lengan bergerak !”.

Sebagai pegangan untuk mengoptimalkan pemberian demonstrasi, guru hendaknya berpedoman pada empat hal berikut ini :

- 1) Para siswa harus disadarkan agar mengamati contoh yang diberikan dengan perhatian penuh.
- 2) Guru harus menyampaikan informasi sebanyak yang dapat diproses oleh kemampuan siswa.
- 3) Demonstrasi akan memberikan pengaruh yang lebih baik jika diulang lebih dari sekali.
- 4) Akan sangat membantu jika dapat menampilkan demonstrasi dalam bentuk film.

4. Prinsip Dasar Latihan

Dalam pelaksanaannya, latihan memerlukan pengolahan secara seksama. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam latihan adalah jumlah latihan dan kualitas latihan.

a. Jumlah latihan

Sudah menjadi keyakinan bahwa variabel yang paling penting dalam belajar gerak adalah latihan. Proses latihanlah yang menyebabkan terjadinya perubahan dalam keterampilan.

Jumlah latihan menunjukkan pada faktor waktu yang dihabiskan oleh siswa atau atlet. Semakin banyak latihan dilakukan, semakin besar kemungkinan keterampilan tingkat tinggi dapat dicapai. Untuk mencapai kesuksesan dalam keterampilan gerak perlu memperbanyak atau memaksimalkan jumlah latihan.

Seberapa banyak jumlah latihan yang ideal ? untuk menjawab pertanyaan ini memang tidak mudah. Hal itu ditentukan oleh jenis keterampilan serta siapa yang melakukannya.

Para ahli sependapat, bahwa jumlah latihan ditentukan oleh adanya **overlearning**. Maksudnya, ketika target ideal pembelajaran tercapai, maka pada latihan berikutnya, jumlah latihan harus melebihi tahap itu. Dengan kata lain, harus ada pengulangan yang lebih dari jumlah yang minimal.

b. Kualitas latihan

Selain jumlah latihan, hal pokok lainnya dalam latihan adalah *kualitas latihan*. Seorang siswa boleh saja mengeluarkan seluruh upaya dalam masa latihan yang panjang. Tetapi jika tanpa memperhatikan kualitas latihan, siswa akan frustrasi dan bosan berlatih karena tidak melihat dan merasakan adanya kemajuan.

Penting bagi guru penjas untuk terampil mengorganisasi dan merancang kegiatan latihan secara efektif. Kondisi-kondisi seperti kesadaran belajar akan tujuan dan arah latihan, hasil yang dicapai, serta motivasi belajar merupakan faktor-faktor yang menentukan kualitas latihan.

c. Teknik bimbingan

Teknik atau metode bimbingan adalah metode yang paling umum dalam latihan. Siswa dituntun dengan berbagai cara memulai permulaan gerak. Dalam pengembangannya metode ini mempunyai beberapa tujuan. Yang paling utama adalah tujuan mengurangi kesalahan-kesalahan dan memastikan bahwa pola yang tepat sudah dilakukan.

Penggunaan metode bimbingan amat penting terutama dalam cabang-cabang olahraga yang berbahaya seperti senam atau renang. Bantuan yang diberikan akan memperkecil timbulnya bahaya atau menghilangkan rasa takut.

1) Jenis belajar terbimbing

Metode bimbingan terdiri atas beberapa jenis, tergantung dari pembelajarannya. Ada bimbingan yang longgar, yang hanya memberikan sedikit bantuan untuk tampil. Contohnya pada pembelajaran sepak bola atau menari. Pelatih hanya memberikan tanda-tanda yang berbentuk arahan ketika menolong siswa untuk mengerti tentang tugas yang dilakukan. Ada juga bimbingan yang ketat dan bersifat kontak langsung dengan siswa. Misalnya pada saat membimbing siswa belajar berenang.

Setiap bimbingan tentu hanya memberi siswa bantuan bersifat sementara selama proses latihan berlangsung. Harapannya adalah, ketika bantuan

dihilangkan, selanjutnya siswa mampu melakukan dengan lebih baik lagi. Beberapa penelitian mengenai metode ini telah memberikan gambaran yang jelas mengenai kapan, pada kondisi apa, dan pada jenis keterampilan yang bagaimana metode ini baik di gunakan.

2) Efektivitas metode latihan terbimbing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan terbimbing kurang mendukung tercapainya keterampilan, jika bimbingan yang diberikan pada waktu latihan sangat dominan. Siswa yang dibimbing secara berlebihan kurang mampu mempertahankan kemajuan setelah bimbingan dilepaskan.

Hal ini menampilkan prinsip penting dari latihan terbimbing. Bimbingan dianggap efektif untuk menampilkan sesuatu jika bimbingan itu terus ada selama latihan. Jika bimbingan dihilangkan, maka penampilan yang bagus karena adanya bimbingan praktis hilang. Dari kenyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan terbimbing mengandung unsur kekurangan atau kelemahan.

Namun demikian bukan berarti bahwa latihan terbimbing tidak bisa lagi digunakan dalam proses latihan gerak. Keuntungannya tetap ada jika metode bimbingan ini diterapkan pada dua kondisi latihan seperti di bawah ini :

Latihan dini. Dalam latihan yang sangat dini, ketika siswa sedang mengembangkan gagasan tugas gerak yang paling sederhana, prosedur bimbingan dapat menjadi berguna. Prosedur itu dapat membantu siswa dalam : (1) menangkap gambaran dasar dari suatu keterampilan, (2) memberikan petunjuk umum tentang apa yang harus dilakukan, dan (3) memberikan informasi tentang cara yang tepat untuk membuat upaya pertama. Bimbingan harus segera dihentikan ketika siswa mulai dapat melakukan tugas secara mandiri.

Tugas berbahaya. Penggunaan prosedur bimbingan perlu digunakan pada situasi yang berbahaya. Bimbingan fisik, seperti sabuk penopang yang sering digunakan oleh pesenam dalam mempelajari gerakan baru, dapat mencegah terjadinya cedera. Jika alat yang diperlukan tidak tersedia, maka guru atau pelatih harus memberikan bimbingan langsung pada saat-saat kritis. Ketika siswa sudah meningkat kemampuannya, bantuan guru dapat secara bertahap dikurangi, tetapi ia masih tetap siap jika sewaktu-waktu bantuan diperlukan.

Dalam hal ini, prosedur bimbingan mempunyai nilai manfaat lain, yaitu untuk mengurangi rasa takut atau keraguan dari siswa. Kepercayaan siswa bahwa dirinya tidak akan cedera dapat menambah keaktifan konsentrasi terhadap pola gerak yang sedang dipelajari.

Selain metode bimbingan, ada beberapa metode latihan yang perlu dipahami oleh guru, yaitu : metode keseluruhan (global), metode bagian, metode global bagian, metode progresif, metode latihan padat dan terdistribusi.

d. Metode Keseluruhan Vs Bagian

Beberapa keterampilan terdiri dari beberapa gerakan yang sangat kompleks, seperti misalnya lempar lembing, lontar martil, atau rangkaian dalam senam. Bagaimana guru bisa mengajarkan keterampilan yang kompleks tersebut ? Apakah guru cukup memberi contoh seluruh gerakan, lalu meminta siswa untuk

berlatih ? Ataukah guru perlu memperlihatkan film tentang keterampilan dimaksud berulang-ulang ?

Pasti sulit bagi guru untuk menampilkan semua aspek keterampilan tersebut sekaligus kepada siswa. Siswa akan merasa dijejali terlalu banyak informasi jika harus mempelajari keterampilan demikian secara langsung. Hal pertama yang dapat dibayangkan oleh kita adalah bagaimana anak mampu mengingat semua gerak tadi ? Hal kedua, bagaimana melatihnya dan di mana siswa berlatih ?

Untuk bisa menjawab semua pertanyaan di atas, guru Penjas atau pelatih perlu mengetahui perbedaan serta penerapan metode bagian dan metode keseluruhan.

1) Metode Global

Metode global atau keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh. Dalam pelaksanaannya, metode global ini mengikuti urutan sebagai berikut :

- a) *Pembukaan* : yaitu tahap memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari. Tahap ini bisa dilakukan dengan cara uraian lisan, demonstrasi langsung, penayangan gambar atau foto, atau hanya lembaran tugas. Pada intinya tahap ini memberikan gambaran utuh (keseluruhan) tentang ketrampilan yang akan dipelajari.
- b) *Percobaan* : yaitu tahap dimana semua siswa mencoba menguasai keterampilan yang dimaksud dengan cara melakukan sendiri secara utuh dari keseluruhan rangkaian keterampilan yang dipelajari. Apabila keterampilan yang dipelajari tersebut adalah lompat jauh gaya lenting, maka semua siswa mencoba melakukan lompat jauh dari mulai awalan hingga mendarat.
- c) *Review* : yaitu tahap dimana guru mengundang siswa untuk saling mengungkapkan masalah-masalah yang ditemukan selama percobaan. Atau dalam kondisi kelas yang lebih bersifat satu arah, tahap ini sering digunakan guru untuk memberitahukan kesalahan-kesalahan yang masih mereka buat. Tahap ini diakhiri hingga semua siswa mempunyai gambaran yang jelas tentang kekurangan dan kelebihan mereka.
- d) *Percobaan* : anak diberi kesempatan mencoba kembali dengan tujuan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang masih dibuat. Percobaan kedua ini tetap dilakukan secara keseluruhan, yang kemudian dilakukan review kembali. Demikian seterusnya hingga keterampilan yang bersangkutan dirasa sudah dicapai dengan baik.
- e) *Pemantapan* : setelah beberapa kali terlibat dalam proses review dan percobaan ulang, maka siswa akan semakin mantap kemampuannya. Pada tahap ini hendaknya guru sudah semakin spesifik dalam memberikan umpan balik yang berguna untuk memantapkan keterampilan.

2) Metode Bagian

Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya

digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh. Dengan demikian tahapan pelaksanaannya adalah sebagian berikut :

- a) *Pembukaan* : sama seperti dalam tahap pengajaran metode keseluruhan, tahap ini adalah untuk memberikan pengertian yang utuh tentang materi atau keterampilan yang akan dipelajari. Lebih khusus lagi, untuk memperlihatkan kepada siswa bagaimana keterampilan yang dimaksud terdiri dari bagian-bagian yang digabungkan.
- b) *Analisis* : tahap untuk mengenali bagian-bagian yang membangun suatu keterampilan, bagaimana urutannya, dan apa fungsi dari masing-masing bagian. Analisis ini bermanfaat juga untuk melatih anak dalam melihat bagaimana suatu keterampilan terbangun.
- c) *Melatih* : tahap berikutnya adalah melatih bagian-bagian secara berurutan. Misalnya dalam lompat jauh, yang pertama kali dilatih adalah awalnya. Setelah awalan dikuasai, kemampuan berikutnya yang dilatih adalah tolakan. Demikian terus, hingga semua bagian dikuasai.
- d) *Sintesis* : setelah setiap bagian yang membangun suatu keterampilan dapat dikuasai, kemudian dilanjutkan dengan latihan keseluruhan. Meskipun setiap bagian telah dikuasai, namun biasanya untuk menyatukan ke dalam satu keterampilan yang utuh bagi sebagian anak merupakan hal yang sulit terutama bagi anak yang mempunyai kemampuan dasar yang rendah. Oleh karena itu pelaksanaan tahap ini memerlukan waktu yang cukup, dengan pemberian umpan balik yang cukup pula.

3) Metode global bagian

Metode global bagian (whole-part method) adalah campuran dari kedua metode yang sudah dibahas di atas, dengan menggabungkan kelebihan-kelebihan dari keduanya. Pelaksanaan metode campuran adalah sebagai berikut :

- a) *Pembukaan* : sama seperti yang diuraikan dalam metode keseluruhan.
- b) *Percobaan* : sama seperti dalam pelaksanaan percobaan dalam metode keseluruhan, yaitu pelaksanaan praktek secara keseluruhan.
- c) *Review* : hingga tahap ini seluruh rangkaian yang ditempuh pada metode keseluruhan masih sama. Bedanya, review untuk metode campuran akan menekankan pada masalah-masalah yang dihadapi siswa sebagai suatu unit yang terpisah agar dapat dilatih secara terpisah pula. Pengkoreksian atau diskusi yang dilakukan dalam tahap ini lebih bersifat individual, sehingga setiap anak akan melihat kekurangannya masing-masing.
- d) *Melatih bagian* : kesalahan-kesalahan yang masih terjadi atau ditemukan dari tahap percobaan keseluruhan diminta untuk dilatih lagi oleh setiap siswa secara bagian. Misalnya jika anak yang bersangkutan lemah dalam awalan, maka yang akan ditekankan pada latihan ini adalah latihan awalan. Demikian juga jika yang masih salah adalah cara mendarat, maka yang dilatih oleh siswa adalah teknik mendarat.
- e) *Sintesis* : latihan bagian yang dilaksanakan di atas, setelah dirasa cukup, segera dilanjutkan dengan latihan keseluruhan lagi. Jika setiap kesalahan atau kelemahan sudah dapat diperbaiki maka segera anak mencoba lagi secara keseluruhan.

- f) *Pemantapan* : tahap pemantapan dilakukan berganti-ganti antara latihan bagian ke latihan keseluruhan, kemudian kembali ke latihan bagian dan seterusnya.

4) Metode Progresif

Metode progresif (*progressive method*) adalah cara mengajar yang memecah bahan latihan atau keterampilan dalam beberapa bagian. Perlu ditekankan bahwa pemisahan keterampilan menjadi bagian-bagian pada metode ini berbeda sifatnya dengan metode bagian sebelumnya. Yang harus dilakukan adalah mencoba menentukan inti (*core*) dari keterampilan yang bersangkutan. Inti itulah yang kemudian dijadikan bagian pertama.

Dalam mengajar lompat jauh gaya lenting misalnya, sikap melenting di udara dianggap sebagai intinya. Yang harus dilakukan berikutnya adalah menentukan tahapan-tahapan latihan yang disusun secara progresif. Artinya tahap pertama mengandung bagian yang lebih kecil dari pada tahap berikutnya. Semakin lama tahapan latihan semakin lengkap.

Coba lihat misalnya tahapan pelaksanaan mengajar lompat jauh berikut ini:

- a) *Tahap pertama* : meminta anak untuk melatih posisi melenting dengan cara melompat dari bangku yang disediakan di pinggir bak lompat dengan dua kaki
- b) *Tahap kedua*, meminta anak menolak dari bangku dengan satu kaki (kaki terkuat), sementara kaki yang satu berada di tanah dan kemudian melenting dan mendarat
- c) *Tahap ketiga*, meminta anak menolak dari bangku dan melenting sebelum mendarat, tetapi diawali dengan 3 langkah lari.
- d) *Tahap keempat*, mengulang tahapan sebelumnya dengan awalan yang lebih panjang.
- e) *Tahap terakhir*, pelaksanaan lompat jauh dengan awalan, jarak, dan kecepatan yang sebenarnya.

Pada prinsipnya, metode progresif ini mengikuti jalur sebagai berikut, *Tahap kesatu*, latihan hanya melibatkan satu bagian dari suatu keterampilan. *Tahap kedua*, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua, sehingga menampilkan latihan pola gerak yang lebih panjang. *Tahap ketiga*, bagian satu dan bagian dua tadi ditambah lagi dengan bagian tiga, yang menunjukkan pola gerak yang kompleksitasnya semakin meningkat. Demikian seterusnya hingga seluruh bagian yang tersisa akhirnya dapat dipelajari secara keseluruhan.

e. Metode Latihan Padat Dan Terdistribusi

Dikaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, metode latihan yang dapat dipilih adalah latihan padat (*massed practice*) dan latihan terdistribusi (*distributed practice*)

Latihan padat dicirikan dengan tidak adanya waktu istirahat di antara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan adalah lari 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat. Sedangkan dengan latihan terdistribusi tugas tersebut diselesaikan dengan cara membaginya menjadi beberapa bagian. Setiap bagian akan diselingi istirahat.

Tidak selamanya kedua metode tadi dapat dibedakan secara tegas. Patokannya adalah, latihan padat biasanya mengurangi waktu istirahat di antara latihan atau ulangan, sedangkan latihan terdistribusi mempunyai istirahat lebih panjang diantara waktu-waktu latihan atau ulangan.

Perbedaan nyata dari kedua latihan tersebut adalah pengaruh rasa capai terlebih pada metode padat. Akibatnya, akan menurunkan penampilan pada ulangan penampilan seri latihan berikutnya dan mungkin malah mengganggu proses belajar. Untuk tujuan meningkatkan keterampilan, latihan terdistribusi dinilai lebih efektif.

C. Pengaturan Latihan Dan Pemberian Umpan Balik

Persoalan yang sering dipertanyakan dalam praktik latihan, baik dalam proses pembelajaran gerak di sekolah maupun dalam pelatihan olahraga prestasi, adalah mutu hasil belajar dan latihan yang masih rendah. Hal ini sebenarnya bertalian erat dengan jumlah curahan waktu aktif belajar atau berlatih yang tersedia bagi anak-anak kurang.

Kemampuan guru atau pelatih dalam mengatur latihan amat menentukan jumlah curahan waktu aktif belajar. Dalam pengaturan latihan yang baik, guru harus mengalokasikan waktu yang cukup bagi anak-anak, sehingga jumlah latihan memenuhi syarat yang diperlukan.

Persoalan berikut yang juga penting adalah kemampuan guru dalam memberikan umpan balik. Umpan balik diakui terkait langsung dengan penciptaan kualitas latihan seperti disinggung dalam bagian B. Pemberian umpan balik yang tepat berperan sebagai unsur pengukuh, yang fungsinya memberikan informasi yang tepat tentang apa yang telah diperbuat dan yang harus diperbuat.

Jumlah latihan dan kualitas latihan menjadi masalah sentral dalam menciptakan latihan yang efektif. Mengingat jumlah dan kualitas latihan amat ditentukan oleh kemampuan pengaturan kelas dan proses latihan, kemampuan guru dalam hal ini amat diperlukan. Bagian ini membahas secara sederhana bagaimana pengaturan latihan dan pemberian umpan balik dapat dilaksanakan, serta faktor yang mendasari keduanya.

1. Pengaturan Latihan

Terdapat banyak bentuk pengaturan latihan. Masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Karenanya memilih bentuk pengaturan latihan yang tepat memastikan pencapaian hasil yang dapat dipertanggung jawabkan.

Pengaturan latihan yang Anda pelajari berikut ini merupakan hal yang baru dalam wacana pelatihan dan pembelajaran. Karena itu, agar tidak terjadi salah pengertian dan mempertukarkan dengan pengertian metode latihan, Anda disarankan menekuni bagian B materi pelatihan ini sebelum beranjak ke bagian C.

Ada beberapa bentuk pengaturan latihan yang penting yaitu : melatih tugas jamak, latihan terpusat dan acak, dan melatih tugas tunggal.

a. Melatih Tugas Jamak

Anggaplah Anda sebagai guru atau pelatih bermaksud mengajarkan beberapa keterampilan sekaligus dalam satu minggu atau satu pertemuan.

Keterampilan yang dimaksud misalnya, teknik servis, teknik smes, dan pukulan cop (dropshot) dalam bulutangkis. Bagaimana Anda mengatur latihan agar ketiga dasar tadi dilakukan para siswa ?

Apakah Anda akan mengatur ketiga keterampilan itu dilatihkan secara berurutan satu persatu ? Ataukah Anda akan mengaturnya secara acak tanpa memperhatikan urutannya ? Ataukah Anda akan membiarkan siswa memilih sendiri dengan resiko ada keterampilan yang kurang mendapat tekanan?

Dua cara pengaturan latihan yang lazim dilakukan untuk tugas jamak (lebih dari satu tugas gerak) adalah pengaturan latihan terpusat (blocked practice) dan latihan acak (random practice).

1) Latihan Terpusat dan Acak

Pengaturan latihan terpusat digambarkan dengan ilustrasi sebagai berikut : Pak Ahmad mengambil keputusan untuk melatih ketiga keterampilan yang disebutkan di atas dengan cara menyuruh siswanya melatih keterampilan servis (tugas A) dulu. Anak disuruh menyelesaikan latihan tugas A sebanyak 50 kali. Setelah tugas A diselesaikan, anak baru diminta untuk melatih keterampilan smes (tugas B) jumlah pengulangan sama, yaitu 50 kali. Setelah itu baru berpindah ke latihan keterampilan pukulan cop (tugas C) juga dengan jumlah pengulangan yang sama.

Bisakah Anda membayangkan bagaimana latihan terpusat dilaksanakan ? Ini mudah karena sesuai dengan cara umum dalam menyusun jadwal, yaitu selesaikan satu hal dahulu sebelum berpindah ke hal lain. Dengan demikian siswa terpusat pada satu tugas sebelum berpindah ke tugas lain.

Latihan terpusat merupakan cara yang lazim dipilih. Cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan meghaluskan gerakanya.

Sekarang bandingkan dengan cara latihan acak yang dipilih guru lain seperti digambarkan dalam ilustrasi berikut :

Ibu Ani mengatur latihan secara berbeda. Ia meminta siswa agar melakukan latihan ketiga keterampilan tadi secara sekaligus dengan cara selang seling. Setelah anak memukul servis satu kali, anak tersebut langsung melakukan smes, kemudian melakukan pukulan cop dan kembali melakukan servis lagi. Setiap keterampilan dilakukan lain, menyerupai sebuah putaran dalam lingkaran. Jumlah pukulan secara keseluruhan dari tiap keterampilan adalah 50 kali. Sama dengan jumlah yang harus dilakukan siswa Pak Ahmad.

Seperti dapat terlihat pada dua ilustrasi di atas, latihan acak menghendaki siswa melakukan berbagai keterampilan itu dalam satu waktu yang bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenis keterampilannya. Siswa seolah berputar untuk

melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak tidak melakukan tugas yang sama dua kali berturut-turut.

Jika ditanyakan pada Anda. “Pengaturan latihan manakah menurut Anda yang paling baik pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan anak ? Siswa siapakah yang lebih baik penampilannya dalam ketiga keterampilan diatas, apakah siswa Pak Ahmad atau siswa Ibu Ani ?

Kesimpulan penelitian tentang persoalan di atas ternyata cukup mengejutkan. Ini karena hasil penelitian tersebut bertentangan dengan apa yang kita percayai selama ini. Latihan acak ternyata memberikan hasil yang lebih baik daripada latihan terpusat.

Untuk memberikan gambaran hasil penelitian yang paling lengkap, perlu dikemukakan bagaimana kesimpulan tersebut bisa ditarik. Marilah kita anggap bahwa siswa Pak Ahmad dan Ibu Ani dalam contoh di atas sebagai kelompok penelitian yang diperbandingkan.

Dari dua kelompok penelitian di atas dihasilkan beberapa kesimpulan :

Pertama : dari segi penguasaan gerak ketika diukur segera setelah selesai proses latihan, siswa Pak Ahmad ternyata lebih unggul. Keterampilan mereka lebih menonjol dari keterampilan siswa Ibu Ani dalam segala hal.

Kedua : ketika kemampuan mereka diukur jauh setelah proses latihan selesai, baik dengan tes acak maupun dengan tes terpusat, keterampilan siswa Ibu Ani ternyata lebih unggul dalam segala hal.

Tampaknya hasil penelitian membingungkan kita sebagai guru, menurut Anda, kesimpulan apakah yang harus dibuat ? Benarkah siswa Ibu Ani lebih unggul keterampilannya daripada siswa Pak Ahmad ? Mengapa hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan acak lebih unggul dari latihan terpusat ?

Kita kembalikan kepada arti belajar. Menurut arti belajar yang dibahas dalam bagian A, perubahan keterampilan yang terjadi harus bersifat menetap dan mampu dialihkan kepada situasi dan waktu lain. Dengan dasar pemikiran tersebut, manakah menurut Anda latihan yang lebih efektif ? Cara latihan manakah yang telah membuat siswa lebih “belajar” ?

Sebagai guru tentu kita harus bijaksana melihat persoalan tersebut. Kesimpulan pertama menunjukkan bahwa pengaturan latihan terpusat mampu meningkatkan keterampilan anak lebih pesat daripada latihan acak jika tes langsung dilaksanakan pada saat latihan. Namun demikian, ketika di tes beberapa waktu kemudian, anak dari kelompok terpusat ternyata dilampaui kemampuannya oleh anak kelompok acak. Ini menunjukan bahwa pembelajaran dengan latihan acak sebenarnya lebih unggul daripada latihan terpusat. Latihan acak menyebabkan anak memiliki kemampuan untuk mengalihkan (transfer) keterampilan anak kepada keadaan lain. Anak memiliki keterampilan yang lebih menetap.

Dalam hal ini, bukan berarti bahwa Anda harus membuang cara latihan terpusat. Keunggulan yang diperlihatkan oleh latihan acak hanya sekedar dorongan bahwa latihan acak jangan sampai diabaikan. Jadi pengetahuan latihan

acak sebagai dari latihan terpusat yang selama ini sudah dikenal luas. Contoh yang paling tepat untuk menggambarkan pelaksanaan latihan acak adalah yang lazim disebut latihan jalur halang rintang.

2) Keunggulan Latihan Acak

Mengapa latihan acak lebih unggul dari latihan terpusat ? Tentu ada alasan logisnya.

Para ahli menyebutkan beberapa alasan di balik keunggulan latihan acak, yaitu :

Pertama, adanya gejala lupa yang wajar timbul dalam proses latihan. Dengan latihan terpusat gejala lupa akan muncul manakala keterampilan yang sudah dipelajari tertindih oleh keterampilan lain yang baru. Sedangkan dalam latihan acak, gejala lupa tadi seolah terus dikikis oleh pengulangan yang berkali-kali dilakukan secara selang seling.

Kedua, dari segi kebermaknaan, latihan acak seolah menampilkan tugas yang berbeda dari sebelumnya. Keberbedaan ini untuk sistem memori dianggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran sebelumnya. Dalam latihan terpusat, proses mengingat ini tidak pernah terjadi sehingga berlangsung monoton. Menurut hipotesis ini, meningkatnya keberbedaan dan kebermaknaan ini menghasilkan ingatan yang lebih tahan lama.

3) Implikasi Praktis Latihan Acak

Keunggulan latihan acak hendaknya tidak disalah artikan dengan menyimpulkan bahwa pembelajaran gerak yang efektif adalah menyuruh anak bermain langsung. Di samping itu ada keterangan, bahwa latihan acak hanya efektif untuk anak yang sudah mencapai tahap pembelajaran gerak dimana tahap penguasaan konsep telah dilewati.

Untuk anak yang masih berbeda dalam tahap penguasaan konsep gerak (lihat bagian B), latihan hendaknya diatur lewat latihan terpusat. Alasannya adalah anak memerlukan pengalaman sukses walau hanya sekali-sekali. Pengalaman ini tidak akan ditemui anak jika diatur lewat latihan acak. Baru mencoba sekali, sudah berpindah ke gerak atau tugas baru. Setelah tahap ini terlewati, barulah latihan acak bisa diterapkan.

STOP !

Hal-hal penting yang harus Anda ketahui

- ❖ Latihan terpusat dapat meningkatkan performa anak pada saat proses latihan berlangsung
- ❖ Latihan acak dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengalihkan keterampilan kepada kondisi dan waktu lain, sehingga dapat disimpulkan lebih sesuai dengan tuntutan belajar.
- ❖ Manfaat latihan acak terbukti lebih baik dalam tes yang ditunda dibanding latihan terpusat, baik dalam tes yang bersifat acak maupun bersifat terpusat.

b. Melatih Tugas Tunggal

Di bagian sebelumnya sudah dibahas pengaturan latihan untuk tugas yang jamak. Bagaimana pengaturan latihan dapat dilaksanakan bila tugas latihan hanya satu atau tunggal ? Apakah prinsip pengacakan masih berlaku ? Atau lebih baik mengambil latihan terpusat.

Hampir sama seperti dalam latihan untuk tugas jamak, latihan terpusat untuk tugas tunggal dipandang kurang efektif. Keterampilan apapun yang dipelajari dilakukan dalam kondisi yang bervariasi sehingga meningkatkan kemampuan pengalihan dan penggunaannya di masa-masa yang berbeda. Pertanyaannya adalah, bagaimanakah pengaturan latihan yang tepat jika tugas yang dipelajari hanya satu ? Cara yang bisa ditempuh adalah dengan pengaturan latihan yang bervariasi, atau lazim disebut *variable practice*.

Latihan yang bervariasi pada dasarnya melatih banyak kemungkinan dalam variasi gerak. Ketika anak dihadapkan pada pembelajaran suatu jenis gerak, latihannya harus dirancang agar bervariasi. Jika mungkin diupayakan agar dalam latihan anak mengalami berbagai kondisi yang terjadi dalam keadaan sebenarnya.

Contohnya jika anak diharapkan mampu bermain baik dalam permainan bulutangkis yang memiliki variasi gerak, anak harus diberi variasi sebanyak mungkin ketika sedang mempelajari salah satu teknik dasarnya. Misalnya dalam latihan smes, harus melatih smes dengan ketinggian dan arah bola yang berbeda-beda. Itulah inti dari latihan bervariasi.

PENERAPAN PRAKTIS

- ❖ Pada tahap awal pembelajaran gerak, aturlah latihan secara terpusat untuk meningkatkan keterampilan dengan cepat dan memberi pengalaman sukses.
- ❖ Ketika keterampilan sudah semakin dikuasai, variasikan pengaturan latihan dengan pengaturan acak
- ❖ Jika patokan atau tujuan akhir pembelajaran bersifat acak, misalnya dalam bulutangkis atau permainan lain, jangan terlalu banyak menggunakan pengaturan latihan terpusat.
- ❖ Dalam pelajaran penjas, biasakan penggunaan latihan acak dengan melibatkan beberapa tugas latihan dalam satu pertemuan.
- ❖ Jangan terlalu cepat mengambil kesimpulan jika pada masa-masa awal penggunaan latihan acak prestasi anak terlihat menurun.
- ❖ *Drill*, atau pengulangan yang sama dalam jangka waktu tertentu, dinyatakan kurang efektif dan sebaiknya tidak selalu digunakan.

2. Jenis dan Fungsi Umpan Balik

Istilah *umpan balik* dianggap penting setelah populernya aliran kognitif dalam mengembangkan teori belajar, terutama banyak dipopulerkan oleh teori pengolahan informasi. Sebelumnya, apa yang diperlukan oleh siswa yang belajar

atau berlatih, oleh aliran Behavioris dinamakan hadiah atau sesuatu yang menimbulkan *reinforcement*.

Umpan balik (feedback) diartikan sebagai informasi yang disampaikan kepada siswa berkaitan dengan tugas gerak yang dilakukannya. Dengan demikian, umpan balik bersifat netral, bukan hanya menunjukkan sesuatu yang salah, tetapi bisa juga menunjukkan pada sesuatu yang benar.

Umpan balik diperlukan oleh anak yang sedang belajar gerak, karena kehadirannya dapat mengukuhkan perilaku atau gerak yang sedang dilakukan. Jika geraknya salah, umpan balik harus diberikan agar anak segera mengubah geraknya. Sebaliknya, jika gerak benar, maka anak dapat memelihara pola gerak yang benar untuk ditingkatkan

Umpan balik secara umum dapat digolongkan ke dalam dua jenis, yaitu umpan balik *intrinsik* dan umpan balik *ekstrinsik*.

a. Umpan balik instrinsik.

Umpan balik instrinsik adalah informasi yang diperoleh sebagai akibat melakukan aksi tertentu. Ini bisa dicontohkan dengan aksi ketika seseorang melakukan pukulan tenis, menendang bola, atau contoh lainnya. Ketika seorang petenis mengayunkan raket untuk memukul bola, ia akan merasakan bagaimana panggul, lengan dan bahu bergerak, ia melihat raket mengayun, ia mendengar bunyi saat raket kontak dengan bola.

Pada saat gerak itu berakhir, orang itu akan merasakan bahwa pukulan benar atau salah, hanya dari merasakan kesemua keadaan tadi. Itulah yang disebut umpan balik intrinsik, atau bisa juga disebut umpan balik dari dalam diri orang itu sendiri.

b. Umpan balik ekstrinsik

Umpan balik ekstrinsik sering juga disebut umpan balik tambahan atau dari luar. Informasi yang datang kepada pelaku biasanya datang dari luar dirinya melalui alat buatan, seperti suara guru yang memberikan koreksi, nilai yang diberikan, ukuran hasil dari gerakan pelaku, dsb.

Pada dasarnya, umpan balik ekstrinsik merupakan masukan tambahan dari umpan balik intrinsik yang secara alamiah sudah bisa ditangkap oleh anak. Hal ini dilakukan dengan anggapan bahwa umpan balik instrinsik belum cukup memberikan pengaruh pada siswa yang sedang berlatih. Karena itu, lebih sering istilah umpan balik sendiri sudah langsung menunjuk pada umpan balik ekstrinsik. Artinya, jika anda mendengar istilah umpan balik dalam modul ini atau modul-modul lainnya, yang dimaksud adalah umpan balik yang harus diberikan oleh guru.

Ada dua jenis umpan balik ekstrinsik, yaitu pengetahuan hasil dan pengetahuan performa.

1) Pengetahuan hasil. Sering diungkapkan bahwa “latihan sendiri tidak membuat sempurna” ini adalah ungkapan yang menyatakan bahwa kualitas latihan amat menentukan. Jika seseorang terus berlatih tanpa henti, tidak otomatis bahwa

keterampilan bisa sempurna. Orang itu bisa saja masih banyak melakukan kesalahan teknik karena tidak pernah mendapatkan umpan balik yang benar.

Umpan balik dianggap sangat menentukan kualitas latihan. Pada dasarnya umpan balik ini bersifat pemberitahuan hasil yang dicapai oleh seorang anak. Ketika anak diberitahu hasil gerakannya, ia akan segera mengetahui hasil itu, dan segera dilakukan beberapa penyesuaian pada gerak berikutnya. Karena itulah umpan balik ini disebut *pengetahuan hasil*.

Bagaimana guru dapat menerapkan pemberian umpan balik dalam katagori ini ? Guru harus dapat memberikan informasi kepada siswa tentang hasil dari usaha gerak siswa itu. Guru cukup mengatakan : “bolanya meleset sedikit ke kiri”. Atau, dapat juga mengatakan, “Nilai guling depanmu, tujuh“ Ini dikatakan dengan anggapan bahwa siswa mengetahui skala penilaian yang digunakan adalah skala 1 hingga sepuluh.

2) *Pengetahuan performa*. Di samping guru menyebutkan hasil sebagai sebuah koreksi, guru pun langsung menyebutkan tentang gerakan tubuh siswa. Jika ini yang dilakukan, maka guru sedang menerapkan umpan balik yang berjenis pengetahuan performa.

Pada pelaksanaannya, antara pengetahuan hasil dan pengetahuan performa tidak dapat dipisahkan. Guru dapat mencampurkan penggunaan dari keduanya. Pengetahuan performa dibedakan dari pengetahuan hasil didasarkan pada apa yang disampaikan guru, apakah tentang tubuh atau gerak siswa, atau tentang sesuatu di luar itu.

Contoh dari pengetahuan performa diantaranya dicirikan dari perkataan guru seperti, “Kakinya terlalu bengkok. Luruskan “ atau, “Gerakan tanganmu terlalu lambat, sehingga bola jatuh duluan”.

Cobalah simak perbedaan antara pengetahuan hasil (PH) dan pengetahuan performa (PP) berikut ini,

Perbedaan PH dan PP

Pengetahuan Hasil	Pengetahuan Performa
Persamaan	
Lisan atau diomongkan Ekstrinsik Diberikan setelah gerakan selesai	Lisan atau diomongkan Ekstrinsik Diberikan setelah gerakan selesai
Perbedaan	
Informasi tentang hasil dikaitkan dengan tujuan di lingkungan	Informasi tentang gerak atau tubuh
Informasi tentang skor atau target	Informasi tentang alur atau kesadaran tubuh

Beberapa hal mengenai pengetahuan hasil dapat dirangkum sebagai berikut :

- 1) Jika siswa mempunyai pengetahuan tentang kesalahannya sendiri tidak akan terjadi pembelajaran.
- 2) Umpan balik ekstrinsik dalam bentuk PH akan mempercepat pembelajaran dan pemantapannya.
- 3) Informasi tentang kesalahan, baik ekstrinsik maupun intrinsik, merupakan hal penting bagi terjadinya pembelajaran.

PENERAPAN PRAKTIS

- ❖ Nyatakan tujuan gerakan dengan jelas di awal latihan sehingga umpan balik dapat memberi petunjuk bagaimana memperbaiki kesalahan.
- ❖ Buat penilaian apakah siswa dapat mengetahui kesalahan sendiri ? Jika tidak berikan umpan balik.
- ❖ Di dalam tugas yang memungkinkan siswa mengetahui kesalahan sendiri, umpan balik tidak terlalu penting dan harus diusahakan tidak berlebihan.