

## Teori Belajar Motorik

Petunjuk :pilih satu jawaban yang dianggap paling benar dengan memberikan tanda silang .

1.Belajar merupakan perubahan perilaku yang relative permanent dalam pengetahuan dan perilaku seseorang yang di sebabkan oleh :

- a.Guru
- b.teori
- c.opini
- d.pengalaman
- e.intuisi.

2.Dibawah ini merupakan beberapa ciri dari belajar ,kecuali:

- a.Belajar merupak hasil dari latihan
- b.belajar diakibatkan factor keturunan
- c.Hasil belajar bersifat permanent
- d.belajar upaya atau proses yang di sengaja
- e.Pengalaman dan pengetahuan baru.

3.Sebagai pelatih atau guru tidak mengetahui yang terjadi /perubahan dalam diri anak apakah dalam diri anak telah terjadi proses belajar atau tidak .Hal ini yang dapat dipantau atau diamati adalah:

- a.Proses belajarnya
- b.Kesiapanya
- c.Keterampilanya
- d.Proses-Kesiapanya
- e.Proses befikirnya

4.Faktor-faktor yang menentukan keterampilan yang tepat menurut teori belajar motorik :

- a.Faktor hereditas, pengalaman & pribadi.
- b.Faktor proses belajar ,pribadi & situasional
- c.Faktor guru,buku ajar & tempat
- d.Faktor kemampuan
- e.Faktor kondisi fisik

5.Tahapan pembelajaran gerak menurut fitts dan posner melalui tiga tahapan belajar yang dapat diidentifikasi sbb.yaitu:

- a.Tahap otonomi,gerak dan verbal – kognitif
- b.Tahap gerak,intuisi dan afektif
- c.Tahap verbal-kognitif,tahap gerak dan tahap otonom
- d Tahap kognitif,afektif dan psikomotor
- e Tahap reaksi, fisik dan skill

6 Gerakan manipulatif,kecuali:

- a.membungkuk,menarik ,mendorong,mengangkat
- b.Berjalan ,berlari,melompat,berderap
- c.merentang,hop,sliding,kayang
- d.menangkap bola,melempar,drop shot,menendang target
- e.mengetik,berjalan,berlari

7. Pelatih sedang mengajarkan teknik renang gaya kupu-kupu, pertama melatih lecutan Kaki dengan alat bantu sampai sempurna, maka pelatih tersebut telah menerapkan:

- a. Metode bagian
- b. Metode global
- c. Metode progresif
- d. Metode gabungan
- e. Metode visualisasi

8. Keterampilan yang diajarkan dengan metode bagian adalah:

- a. Suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus
- b. Cara mengajar yang beranjak dari yang khusus ke yang umum
- c. Cara mengajar menggabungkan inti-inti keterampilan
- d. Menghajarakan inti keterampilan secara progresif
- e. Melatih tugas jamak

9. Pelatih mengatur latihannya dengan meminta atletnya agar melakukan latihan ketiga keterampilan secara sekaligus dengan cara selang seling, contoh atlet memukul servis satu kali, kemudian drop shot, kemudian melakukan lob dalam bulu tangkis. Hal ini pelatih telah menerapkan model latihan :

- a. latihan terpusat
- b. Latihan padat
- c. latihan progresif
- d. Latihan Tugas tunggal
- e. Latihan random/acak

10. Menurut pendapat Schmidt dan Magill keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang relative stabil dan dapat di duga adalah :

- a. Open skill
- b. Closed skill
- c. fine skill
- d. Gross skill
- e. Motor learning

11. Yang termasuk keterampilan tertutup( Closed skills ) adalah

- a. Memukul bola dari lemparan pitcher ,kecepatan ,lokasi dan jenis lemparan selalu berubah
- b. memukul bola dari batting tee, dengan ketinggian yang selalu sama
- c. Stroke tennis pada fore hand yang kecepatan bola tidak dapat di duga
- d. Penjaga gawang dalam sepak bola
- e. Pesilat dengan latihan menangkisnya

12. Keterampilan open skills menurut Schmidt , adalah

- a. Keterampilan yang ketika dilakukan pada lingkungan yang bervariasi dan tidak dapat diduga
- b. Keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga
- c. Keterampilan yang dilakukan dengan menggunakan otot besar

- d.Keterampilan yang melibatkan serabut otot kecil
- e.Keterampilan dengan melihat antara titik awal gerak dan titik akhir teknik
- 13.Keterampilan dilihat dari jelas atau tidaknya suatu teknik dengan titik awal dan akhir :
- Ketrampilan diskrit,serial ,Countinuos skill
  - Open skill dan closed skill
  - Motor skill
  - otonom skill
  - Gross dan fine motor skill
- 14.Salah satu ciri latihan acak adalah
- Atlit tidak mengulangsatu gerakan selama satu pertemuan
  - Atlit tidak berhenti melakukan suatu teknik sebelum berhasil
  - Atlit tidak mengulang satu gerakan yang sama atau berturut turut
  - Atlit selalu menyelesaikan satu tugas geraknya hingga selesai sebelum berpindah ke teknik lain
  - atlit melatih satu keterampilan dengan drilling
- 15.Prinsip[ dasar latihan menurut teori belajar motorik adalah
- Jumlah latihan
  - Kualitas latihan
  - Pelatih
  - Jumlah latihan dan kualitas latihan
  - Peralatan dan pelatih
- 16.Anak sekolah sepak bola sering meniru perilaku pemain top idolanya sehingga gaya anak terinspirasi dengan gerakan yang aneh ,jika DDdihubungkan dengan teori belajar ,maka tindakan anak tersebut :
- Teori schemata, Piaget.
  - Pengolahan informasi
  - Teori Social Learning, Bandura
  - Teori Gestalt,Wertheimer
  - Reaksi social
- 17.Keunggulan latihan acak /random menurut keterangan para pakar motor learning akan lebih efektif hasilnya pada implikasi praktis proses latihan akan lebih cocok pada atlit atau anak yang sudah mencapai tahappembelajaran gerak yang berikut yaitu:
- Tahapan penguasaan konsep gerak
  - Tahapan otonom gerak
  - Tahapan afektif
  - Tahapan verbal – Kognitif
  - Tahapan recovery
- 18.Media yang paling baik dalam pemberian intruksi pra-latihan dengan alat-alat Bantu visual ,seperti gambar suatu teknik keterampilan yang benar,klip film,video atau dengan penampilan oleh guru yang disertai dengan instruksi hal ini disebut dengan :

- a.Imagery
- b.Modeling dan demonstrasi
- c.Mental training
- d.Koreksi
- e.Traking

19.Pada system memori keterampilan anak yang akan menyimpan hasil latihan yang berisikan informasi yang sudah dipelajari dengan baik serta di simpan dalam jumlah dan batas waktu yang tak tertentu ,jika di recall akan mampu mendemonstrasikan keterampilan tersebut dengan baik,yaitu pada system memori:

- a.Short trem memori
- b.Short term sensory store
- c.Long term memori
- d.Response selection
- e.Selective anttention

20.Singer (1980) mencatat bahwa pelatih dalam pemberian instruksi ini harus meliputi empat hal utama sbb.Kecuali

- a.Memberikan instruksi singkat dan jelas serta arahan
- b.Hanya digunakan sebagai teknik transfer nilai pra-latihan
- c.Mendorong atlet utuk memberikan respons pada tanda-tanda khusus pada saat yang khusus,seperti perhatikan posisi kaki dan tanganmu saat melakukan jab-jab tinju
- d.Saran yang bersifat koreksi pada penampilan atlet
- e.Instruksi verbal yang banyak dan bertele-tele

Kunci jawaban Teori Belajar Motorik

Oleh :Sagitarius,S.Pd.

- |         |       |
|---------|-------|
| No.1.D. | 11.B. |
| 2.B.    | 12.A. |
| 3.C.    | 13.A. |
| 4.B.    | 14.D  |
| 5.C.    | 15.C  |
| 6.D.    | 16.C  |
| 7.A.    | 17.B  |
| 8.B.    | 18.B. |
| 9.E.    | 19.C  |
| 10.B.   | 20.E  |