

Drs. Ruskin Amin, M.Pd

PERILAKU MOTORIK RENANG

TEORI METODE DAN PENILAIANNYA



UNG Press

Penerbit:
UNG Press (Anggota IKAPI)
Jl. Jend. Sudirman No. 6 Telp. (0435) 821125
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo
Website: www.ung.ac.id

ISBN : 978-602-6204-53-0

PERILAKU MOTORIK RENANG

TEORI METODE DAN PENILAIANNYA

Drs. Ruskin Amin, M.Pd

ISBN : 978-602-6204-53-0



Universitas Negeri Gorontalo Press

Anggota IKAPI

Jl. Jend. Sudirman No.6 Telp. (0435) 821125

Kota Gorontalo

Website : www.ung.ac.id

UU No 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Hak terkait Pasal 49

1. Pelaku memiliki hak eksklusif untuk memberikan izin atau melarang pihak lain yang tanpa persetujuannya membuat, memperbanyak, atau menyiarkan rekaman suara dan/atau gambar pertunjukannya.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

terhadap olahraga renang khususnya metode pembelajaran dan penilaiannya. Harapan penulis, kritik dan saran sangat di butuhkan untuk memperkaya hksanah belajar mengajar olahraga renang khususnya jenjang pendidikan di bawah payung sport pedagogi dan lembaga pendidikan tenaga keguruan (LPTK) di Indonesia.

Kehadiran buku ini semoga bermanfaat bagi upaya pengembangan kemampuan akademik maupun professional para guru pendidikan jasmani dan olahraga serta mahasiswa sebagai calon guru dan pelatih olahraga renang, baik di jenjang pendidikan sekolah maupun di luar jenjang pendidikan sekolah.

Penyusun,

DAFTAR ISI

	Hal.
Kata pengantar.....	v
Daftar isi.....	vii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Pengertian Perilaku Kognitif Dan Motorik	1
B. Keterampilan Kognitif Dan Motorik	2
C. Keterampilan Motorik.....	3
D. Keterampilan Intelektual	4
E. Keterampilan Pengetahuan	5
F. Keterampilan Pemahaman	6
G. Keterampilan Penerapan	8
H. Keterampilan Analisis	9
I. Keterampilan Sintesis	10
J. Keterampilan Evaluasi	11
K. Keterampilan Gerak Ditempat	12
L. Keterampilan Motorik Gerak Berpindah Tempat	13
M. Keterampilan Gerak Manipulasi	13
BAB II	
TEORI SIKAP DAN PERILAKU	16
A. Pengertian Teori	16
B. Pengertian Sikap	17
C. Perilaku Kognitif	17
D. Perilaku Afektif	19
E. Perilaku Psikomotor	20
F. Perilaku Manusia	20
G. Analisis Instruksional Perilaku	22
H. Langkah-Langkah Metode Instruksional	24
I. Perilaku Kawasan Kognitif	30
J. Perilaku Kawasan Afektif	31
K. Perilaku Kawasan Psikomotor	36
BAB III	
BELAJAR MENGAJAR MOTORIK	37
A. Keterampilan Mengajar Gerak	37

B. Keterampilan Mengajar Manipulasi Gerakan	39
C. Keterampilan Mengajar Ketepatan Gerakan	40
D. Keterampilan Mengajar Artikulasi	40
E. Keterampilan Mengajar Naturalisasi	41
F. Perilaku Kawasan "Psikomotor"	41
BAB IV	
PERILAKU MOTORIK RENANG	43
A. Konsep Belajar Mengajar Motorik	43
B. Konsep Belajar Gerak Ditempat (non lokomotor learning)	43
C. Konsep Belajar Gerak Berpindah Tempat (lokomotor learning)	44
D. Konsep Belajar Gerak Manipulasi (manipulatio motorik learning)	45
E. Konsep Belajar Gerak Kasar Dan Halus	47
F. Konsep Belajar Gerak Diskrit Dan Bersinambung	48
G. Konsep Belajar Gerak Terbuka Dan Tertutup	48
H. Konsep Belajar Gerak Renang	49
BAB V	
EVALUASI BELAJAR MENGAJAR	
KETERAMPILAN JASMANI	54
A. Pengertian Evaluasi	54
B. Penilaian Keterampilan Jasmani	55
C. Penilaian Ranah Kognitif	56
D. Penilaian Ranah Afektif	57
E. Penilaian Ranah Psikomotor	58
BAB VI	
EVALUASI BELAJAR MENGAJAR	
KETERAMPILAN OLAHRAGA	60
A. Konsep Pendidikan Olahraga	60
B. Skala Penilaian (Rating Scale)	61
C. Tabel Penilaian Keterampilan Motorik Renang Gaya Bebas	61
D. Tabel Penilaian Hasil Belajar Renang Gaya Punggung	62
E. Tabel Penilaian Hasil Belajar Renang Gaya Dada	62

F. Tabel Penilaian Hasil Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu	63
BAB VII	
TATA-URUT DAN METODE	
KETERAMPILAN RENANG	64
A. Tata-Urut Dan Metode Ket.Motorik Renang Gaya Bebas	64
B. Gambar Tata-Urut Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Bebas	65
C. Tata-Urut Metode Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Punggung	66
D. Gambar Tata-Urut Metode Keterampilan Renang Gaya Punggung	67
E. Tata-Urut Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Dada	68
F. Gambar Tata-Urut Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Dada	69
G. Tata-Urut Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Kupu-Kupu	70
H. Gambar Tata-Urut Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Kupu-Kupu	71
BAB VIII	
TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN KETERAMPILAN	
MOTORIK RENANG	72
A. Renang Gaya Bebas Putera Jarak 25 Meter	72
B. Renang Gaya Bebas Puteri Jarak 25 Meter	73
C. Renang Gaya Punggung putera Jarak 25 Meter	74
D. Renang Gaya Punggung Puteri Jarak 25 Meter	75
E. Renang Gaya Dada Putera Jarak 25 Meter	76
F. Renang Gaya Dada Puteri Jarak 25 Meter	77
G. Renang Gaya Kupu-Kupu Putera Jarak 25 Meter	78
H. Renang Gaya Kupu-Kupu Puteri Jarak 25 Meter	79
BAB IX	
TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN MOTORIK RENANG	80
A. Renang Gaya Bebas Putera Jarak 50 Meter	80
B. Renang Gaya Bebas Puteri Jarak 50 Meter	81

C. Renang Gaya Punggung putera Jarak 50 Meter	82
D. Renang Gaya Punggung Puteri Jarak 50 Meter	83
E. Renang Gaya Dada Putera Jarak 50 Meter	84
F. Renang Gaya Dada Puteri Jarak 50 Meter	85
G. Renang Gaya Kupu-Kupu Putera Jarak 50 Meter	86
H. Renang Gaya Kupu-Kupu Puteri Jarak 50 Meter	87

BAB X

TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN MOTORIK RENANG	88
A. Renang Gaya Bebas Putera Jarak 100 Meter	88
B. Renang Gaya Bebas Puteri Jarak 100 Meter	89
C. Renang Gaya Punggung putera Jarak 100 Meter	90
D. Renang Gaya Punggung Puteri Jarak 100 Meter	91
E. Renang Gaya Dada Putera Jarak 100 Meter	92
F. Renang Gaya Dada Puteri Jarak 100 Meter	93
G. Renang Gaya Kupu-Kupu Putera Jarak 100 Meter	94
H. Renang Gaya Kupu-Kupu Puteri Jarak 100 Meter	95
DAFTAR PUSTAKA	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pengertian Perilaku Kognitif Dan Motorik

Perilaku manusia dapat dibagi menjadi dua macam yakni perilaku kognitif dan perilaku motorik. Pembagian kedua macam perilaku tersebut, sebenarnya hanya untuk keperluan analisis karena betapa sukar untuk membedakannya secara tegas. Namun demikian, perilaku motorik dan perilaku kognitif dapat dibedakan berdasarkan jenis respons yang terjadi. Perilaku kognitif hanya memberikan sumbangan yang tidak seberapa banyak hanya untuk kepentingan kemampuan intelektual mencakup pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi keterampilan gerakan. Sedangkan perilaku motorik ditandai dengan respons berupa gerakan otot atau anggota tubuh dibawah pengendalian sistem persyarafan.

Berdasarkan pembagian jenis perilaku tersebut diatas, maka dapat dibedakan dua macam keterampilan yakni keterampilan kognitif (keterampilan verbal). Sebagai contoh, kemampuan seseorang berdiskusi atau mengutarakan buah pikirannya secara lisan tergolong keterampilan verbal (kognitif skill). Sedangkan kemahiran seseorang melakukan renang berbagai gaya renang termasuk keterampilan motorik.

Hakikat keterampilan (skill) mengandung beberapa pengertian sebagai berikut:

1. Keterampilan diartikan sebagai perbuatan atau tugas gerak.
2. Keterampilan dipahami sebagai tingkat kemahiran melakukan suatu gerak.
3. Keterampilan dikatakan sebagai kemampuan seseorang berdiskusi atau mengutarakan buah pikirannya secara lisan.

Jika merujuk kepada pengertian yang pertama, maka keterampilan dipahami sebagai sejumlah respons gerak (motorik) dan persepsi yang diperoleh melalui latihan. Selanjutnya jika merujuk kepada pengertian yang kedua, maka keterampilan merupakan

pertanda (indicator) dari tingkat penguasaan suatu tugas/latihan yang memerlukan gerakan tubuh.

Penguasaan keterampilan tersebut menempuh proses. Secara bertahap seseorang mengembangkan respons ke dalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu. Setiap keterampilan kognitif dan keterampilan motorik membutuhkan analisis dan pengorganisasian otot sesuai dengan tempat dan waktu. Dengan demikian, analisis gerak terhadap sekelompok otot yang terpilih melakukan suatu gerakan, berkontraksi dan mengalami relaksasi pada waktu yang tepat dan serasi.

B. Keterampilan Kognitif Dan Motorik

Keterampilan *kognitif* atau keterampilan verbal adalah kemampuan seseorang dalam mengutarakan buah pikirannya secara lisan. Sedangkan keterampilan motorik adalah keterampilan atau kemahiran seseorang dalam melakukan unjuk kerja berupa gerakan otot atau anggota tubuh di bawah pengendalian system persyarafan. Struktur intruksional pembelajaran keterampilan kognitif dan motorik pendidikan jasmani dan olahraga dapat digambarkan sebagai berikut.

METODE PEMBELAJARAN KETERAMPILAN KOGNITIF DAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHGA



Instruksional pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diatas menggambarkan proses pembelajaran menggunakan metode deduktif artinya adalah seorang dosen senantiasa menyajikan atau menampilkan perilaku terbuka dan jujur untuk member penjelasan, contoh, dan tugas gerakan yang benar sistematis dan metodis.

Selanjutnya, tugas seorang mahasiswa ialah agar dapat mendengar, melihat, dan terampil melakukan unjuk kerja, gerakan tubuh, otot untuk mencapai hasil belajar yang baik.

Rumusan tujuan instruksional kawasan keterampilan kognitif sebagai berikut:

1. Mahasiswa "Akan Dapat" memanfaatkan pendengaran dengan telinga penjelasan materi perkuliahan yang disampaikan oleh dosen tujuannya adalah memahami penjelasan dari dosen.
2. Mahasiswa "Akan Mencermati" dengan mata terhadap contoh gerakan yang ditampilkan atau disajikan oleh dosen dengan tujuan mendapat keyakinan dan percaya diri.
3. Mahasiswa "Akan Mampu Melakukan" tugas gerak secara terkoordinasi dan bertanggung jawab sesuai contoh dari dosen tujuannya ialah akan mampu melakukan tugas gerak yang baik.

Istilah akan dapat dihubungkan dengan kata kerja yang menunjukkan hasil belajar bukan kata kerja yang berorientasi kepada proses belajar. Istilah akan dapat tersebut dihubungkan dengan kata kerja yang menunjukkan hasil belajar bukan kata kerja yang berorientasi kepada proses belajar seperti mahasiswa mempelajari, membaca. Tujuan harus berorientasi hasil belajar bukan kepada proses belajar. Dengan demikian, bila ada perumusan tujuan yang berbunyi:

Mahasiswa akan mempelajari berbagai mata kuliah atau membaca beberapa buku rujukan, dapat ditafsirkan bahwa sepanjang mahasiswa telah melakukan proses tersebut, maka tujuan telah tercapai, walaupun mahasiswa belum berhasil "memahami" apa yang telah dipelajarinya sebagai suatu tujuan; yang penting bukanlah mahasiswa telah melakukan proses belajar mata kuliah tertentu, tetapi menunjukkan hasil belajar mata kuliah tertentu, seperti dapat menyusun desain tata-urut keterampilan gerakan atau menyusun rancangan pembelajaran semester (RPS) mata kuliah tertentu.

C. Keterampilan Motorik

Keterampilan *motorik* adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil Schmidt, 1982. Meskipun belajar motorik merupakan penguasaan keterampilan,

tidaklah berarti bahwa aspek lainnya seperti domain kognitif diabaikan. Meinel, 1976 mengemukakan, belajar keterampilan motorik terdiri atas tahap penguasaan, penghalusan, dan pengstabilan keterampilan gerak cabang olahraga. Karena itu, penguasaan keterampilan motorik akan diperoleh melalui pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi, dan kondisi fisik, sebagaimana halnya dengan dukungan semangat juang dari olahraga itu sendiri.

D. Keterampilan Intelektual

Keterampilan kognitif berbeda dengan keterampilan intelektual yang disebut "intellectual skill" Gagne dalam taksonomi bloom, 1957. Keterampilan intelektual lebih berorientasi kepada interaksi mahasiswa sebagai individu dengan lingkungan belajarnya, yaitu dengan kata-kata, symbol, rumus, prinsip, prosedur dan lain-lain. Dengan keterampilan intelektual, mahasiswa mampu mengerjakan (*how to*) sesuatu dengan fakta yang dimilikinya.

Sedangkan keterampilan kognitif, merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengontrol interaksinya dengan lingkungan. Misalnya, mahasiswa menggunakan strategi kognitif untuk membaca artikel di majalah ilmiah olahraga. Apa yang dipelajarinya dari artikel tersebut mungkin Cuma fakta, rumus-rumus, atau penerapan teori. Namun, untuk menyeleksi informasi yang dibacanya, memberikan kode terhadap informasi yang direkam dipikirkannya, dan menemukan kembali informasi tersebut untuk keperluan lain merupakan strategi kognitif. Dalam hal tersebut, mahasiswa menggunakan strategi kognitif untuk memahami apa yang sudah dibaca dan dipelajarinya, dan untuk memecahkan masalah. Strategi kognitif merupakan cara mahasiswa untuk mengorganisasikan dan mengontrol proses belajarnya, dan juga proses berfikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan.

Jika mahasiswa menghadapi sebuah masalah baru, diharapkan mahasiswa dapat mengatasinya dengan menggunakan informasi dan fakta-fakta, serta keterampilan intelektual yang pernah dipelajarinya. Namun informasi dan fakta-fakta serta keterampilan intelektual saja belum mencukupi, karena mahasiswa perlu memiliki strategi untuk dapat menangani masalah baru tersebut. Diharapkan, mahasiswa akan dapat memilih cara penanganan masalah yang tepat dari berbagai

strategialternatif. Keunikan dan kebenaran proses berpikir mahasiswa ditentukan oleh ketepatan pemilihan strategi untuk menangani masalah baru tersebut.

Strategi kognitif berkembang dalam waktu yang cukup lama dan sebagai hasil dari pendidikan. Dalam hal ini, proses belajar merupakan proses yang penting dalam pengembangan strategi kognitif seseorang. Menurut Socrates dan John Dewey, belajar merupakan suatu kegiatan atau sesuatu yang dilakukan secara mental dan/atau yang dilakukan dari hasil perilaku tersebut. Strategi kognitif dikembangkan melalui proses refleksi perilaku ketika mahasiswa menghadapi masalah.

West, Farmer, dan Wolff, 1991 mengatakan bahwa dosen dapat mengembangkan strategi kognitif dalam proses penyampaian materi bidang ilmu (*content*), mengaktifkan strategi kognitif mahasiswa dalam penyajian materi bidang ilmu yang ditekuni. Strategi kognitif dikembangkan terpadu dengan penyajian mata kuliah sesuai bidang ilmu yang ditekuni secara tidak terpisah.

E. Keterampilan Pengetahuan

Pengetahuan adalah perilaku-perilaku (*behaviors*) yang menekankan pada mengingat (*remembering*) seperti mengingat ide dan fenomena atau peristiwa. Mengingat istilah dan fakta, nama orang, dan tempat, mengingat rumus, mengingat isi peraturan, perundangan, dan definisi termasuk termasuk dalam jenjang taksonmi pengetahuan. Sebagai contoh, rumusan tujuan instruksional dalam jenjang pengetahuan sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa dapat menulis tata urutan tiap gaya-gaya dalam olahraga renang.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menyebutkan nama setiap gaya renang dan tata urutan gerakannya.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menyebutkan istilah KUPUDA dan PUDAKU estafet beregu putra dan putri dalam perlombaan renang.

Subtansi/Materi keterampilan kognitif (kognitif skill) dimulai dari tingkatan yang paling rendah yakni pengetahuan hingga pada tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi. Yang masing-masing tingkatan memiliki metode (cara) dan strategi (siasat) dengan

pendekatan berbeda-beda sesuai karakteristik materi latihan atau gaya-gaya renang yang di latihkan.

Pada Subtansi atau materi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengingat (recall) informasi yang telah diterima sebelumnya, seperti misalnya : fakta, terminologi, tujuan, subtansi/materi, metode/strategi, dan evaluasi bentuk dan tata urutan latihan. Contoh kata kerja yang mewakili kelompok ini misalnya mengidentifikasi, memilih, menyebutkan nama, dan membuat daftar/tabel.

Tujuan instruksional kelompok pengetahuan Mahasiswa dapat menyebutkan langkah-langkah prosedur pengukuran tingkat kesulitan proses meluncur dibawah permukaan air tanpa melakukan gerakan lengan dan kaki.

Mahasiswa membuat daftar/tabel urutan gerakan-gerakan renang gaya bebas, punggung, dada, dan gaya kupu-kupu.

Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan meluncur, kaki, tangan, cara menarik dan membuang nafas serta koordinasi atau sintesis gerakan renang gaya bebas, punggung, dada, dan bebas.

Pada Subtansi atau materi ini berhubungan dengan kemampuan untuk menjelaskan pengetahuan/informasi yang telah diketahui dengan kata-kata sendiri. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan untuk menerjemahkan, atau menyebutkan kembali yang telah didengar dengan kata-kata sendiri. Contoh kata kerja dalam kelompok ini yaitu; membedakan, menjelaskan, menyimpulkan, merangkumkan dan memperkirakan.

F. Keterampilan Pemahaman

Pemahaman adalah perilaku menejermahkan, menafsirkan, menyimpulkan, atau mengekstrapolasi (memperhitungkan) konsep dengan menggunakan kata-kata atau symbol-simbol lain yang dipilihnya sendiri. Dengan perkataan lain pemahaman meliputi perilaku yang menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam menangkap pengertian suatu konsep. Sebagai contoh, rumusan tujuan pendidikan atau tujuan instruksional dalam jenjang pemahaman dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dapat menjelaskan prinsip dasar gerakan gaya-gaya renang
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menjelaskan tata urutan setiap gaya-gaya dalam olahraga renang.
- Pada akhir semester mahasiswa yang mengontrak mata kuliah renang diharapkan dapat membuat penyederhanaan dari suatu gerakan-gerakan setiap gaya-gaya renang.

Tujuan instruksional kelompok pemahaman: Mahasiswa dapat membuat ringkasan dan tata urutan keterampilan kognitif renang gaya bebas, punggung, dada, dan gaya kupu-kupu.

Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan antara renang gaya bebas, punggung, dada, dan renang gaya kupu-kupu.

Mahasiswa dapat menguraikan interaksi antara teknik, keterampilan, kemampuan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, power atau daya ledak renang gaya bebas, punggung, dada, dan gaya kupu-kupu

Kata kerja yang diperoleh harus oprasional, dengan pengertian bahwa kompetensi dan perilaku tersebut dapat diukur unjuk kerjanya. Hal ini penting untuk menunjukkan apakah tujuan intruksional yang ditetapkan dapat tercapai atau tidak pada akhir perkuliahan gaya-gaya renang.

Pemilihan kata kerja untuk dua tingkat kemampuan kognitif yang paling dasar, yaitu pengetahuan dan pemahaman sering terjebak pada kata-kata yang tidak oprasional, misalnya mengetahui atau memahami. Kedua kata-kata tersebut tidak dapat digunakan sebab dapat bermakna banyak.

Sebagai contoh seseorang yang memahami gerakan meluncur dapat diartikan mampu menjelaskan bagaimana proses gerakan meluncur (tingkat penerapan). Oleh karena itu, pilih kata-kata kerja yang oprasional yang lebih akurat merefleksikan tingkat kemampuan kognitif yang dimaksud.

Subtansi/Materi penerapan merupakan kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan informasi yang telah dilatihkan ke dalam situasi atau konteks yang lain atau yang baru. Kata kerja yang dapat digunakan untuk tingkat penerapan umpamanya: menghitung,

mengembangkan, menggunakan. Memodifikasi, mentransfer setiap bentuk latihan atau keterampilan gerakan.

Tujuan instruksional tingkat penerapan sebagai berikut: Mahasiswa dapat menentukan apakah setiap bentuk latihan atau keterampilan berbeda secara signifikan atau tidak.

Mahasiswa dapat menghitung jumlah latihan atau gerakan kaki dan tangan untuk melihat kekuatan otot tungkai dan otot lengan.

Mahasiswa dapat menggunakan prosedur analisis pre test dan pos test untuk mengukur peningkatan hasil suatu latihan.

G. Keterampilan Penerapan

Penerapan adalah penggunaan konsep atau ide, prinsip atau teori, dan prosedur, atau metode yang telah dipahami mahasiswa kedalam praktek memecahan masalah atau melakukan suatu pekerjaan. Perilaku penerapan sangat banyak digunakan dalam merumuskan tujuan pendidikan yang dimaksudkan menghasilkan mahasiswa yang mampu bekerja dengan menerapkan teori yang telah dipelajarinya.

Beberapa contoh, rumusan tujuan instruksional yang mengandung perilaku penerapan sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa yang mengotrak salah satu mata kuliah akan dapat menggunakan berbagai metode dan strategi keputusan untuk menentukan tindakan yang harus dilakukan dalam menyelesaikan mata kuliah dengan nilai yang baik.
- Pada akhir semester mahasiswa yang mengontrak mata kuliah sepak takraw akan dapat menentukan strategi yang tepat dalam menyelesaikan mata kuliahnya yang baik dan benar.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menentukan mata kuliah mana dan cabang olahraga yang menjadi minat bakat untuk penyusunan skripsi.

Subtansi/Materi analisis merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, memisahkan, dan membedakan komponen-komponen atau elemen suatu fakta, konsep, pendapat, asumsi, hipotesa atau kesimpulan, dan memeriksa setiap komponen tersebut untuk melihat ada tidaknya kontradiksi. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan hubungan diantara berbagai gagasan dengan cara

membandingkan gagasan tersebut dengan standar, prinsip atau prosedur yang telah dilatihkan.

Contohnya, pembuatan kritik gerakan non lokomotor, lokomotor, manipulasi renang gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu merupakan analisis. Tugas seperti ini memerlukan kemampuan analisis sebab menuntut mahasiswa untuk membuat tanggapan terhadap berbagai aspek, seperti gerakan meluncur, kaki, tangan, menarik dan membuang napas, serta melihat hubungan diantara setiap keterampilan gerakan tersebut. Kata kerja tingkat analisis: membuat diagram, membedakan, menghubungkan, menjabarkan kedalam bagian-bagian setiap bentuk keterampilan gerakan.

H. Keterampilan Analisis

Analisis adalah perilaku menjabarkan atau menguraikan (*break down*) konsep menjadi bagian-bagian yang lebih rinci dan menjelaskan keterkaitan atau hubungan antar bagian-bagian tersebut. Kemampuan menganalisis suatu konsep sangat dipengaruhi pemahaman mahasiswa terhadap konsep tersebut dan kemampuan berpikir untuk memilah-milah, dan mengaitkan hasil rinciannya. Proses berpikir dalam menganalisis sangat intensip dan dalam. Contoh, tujuan instruksional analisis sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa dapat menjabarkan tujuan instruksional umum menjadi tujuan istrksional khusus dengan menggunakan teknik tertentu.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menentukan hubungan berbagai variabel penelitian.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat mengidentifikasi unsur-unsur gerak yang menyebabkan keterampilan olahraga dapat meningkatkan.

Tujuan instruksional tingkat analisis: mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan antara gaya bebas dengan gaya punggung, gaya dada dengan kupu-kupu dalam suatu perlombaan renang. mahasiswa dapat menjabarkan fungsi dan mamfaat sportivitas dengan feer flay dalam kegiatan perlombaan olahraga renang.

I. Keterampilan Sintesis

Keterampilan Sintesis adalah menuntut mahasiswa untuk mampu mengkombinasikan bagian atau elemen-elemen kedalam satu kesatuan atau struktur yang lebih besar. Menulis essay tentang persamaan dan perbedaan sportivitas dengan *leer flay* dalam kegiatan olahraga renang di masyarakat. Merupakan contoh analisis. Dalam hal ini mahasiswa harus melihat berbagai aspek sosial dan budaya serta ekonomi dalam kelompok teknik, misalnya sistem kekerabatan, keagamaan dan sebagainya, dan kemudian membandingkan perwujudan berbagai aspek tersebut dan membuat kesimpulan. Kata kerja operasional sintesis yakni:

mahasiswa mampu menciptakan koordinasi keterampilan gerakan perlombaan renang dengan cepat dan akurat.

Mahasiswa mampu membuat teknologi pembuatan alat latihan fisik beban luar yang tradisional tapi berkualitas nasional.

Mahasiswa mampu membuat ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan renang tentang prediksi juara umum pada suatu even regional dan nasional.

Sintesis berkenaan dengan kemampuan menyatukan bagian-bagian secara terintegrasi menjadi suatu bentuk tertentu yang semula belum ada. Contoh, tujuan instruksional sintesis sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa dapat menyusun rencana atau usulan penelitian sesuai bidang yang diminati.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat membuat (*blue print*) perkembangan belajar motorik sesuai cabang olahraga yang diminati.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat menyusun program latihan untuk suatu penelitian, dan dapat membedakan mana program latihan untuk siswa-siswa, serta atlet sebagai sampel penelitian.

Subtansi/Materi evaluasi merupakan tujuan yang paling tinggi tingkatannya, yang mengharapkan mahasiswa mampu membuat penilaian dan keputusan tentang nilai suatu gagasan, metode, strategi, produk atau benda dengan menggunakan kriteria tertentu. Sebagai contoh, kemampuan mengevaluasi suatu program latihan jangka pendek satu tahun dan jangka panjang dua sampai empat tahun, apakah memenuhi syarat sebagai program instruksional pelatihan yang

baik atau tidak, merupakan tujuan tingkat evaluasi. Dalam hal ini mahasiswa harus mempertimbangkan dari segi sisi, metode, strategi presentasi, budaya, karakteristik pengguna. Disamping itu program yang baik harus terlebih dahulu jelas bagi mahasiswa. Kata kerja operasional evaluasi yaitu: membuat kritik, membuat penilaian, membandingkan, dan membuat evaluasi.

Tujuan instruksional tingkat evaluasi: Dengan menggunakan kriteria yang ditetapkan mahasiswa dapat membuat penilaian tentang efektivitas suatu program latihan keterampilan gerakan olahraga renang.

Mahasiswa mampu membuat kritik tentang suatu program latihan yang tidak tercapai guna di evaluasi untuk program berikutnya (pengembangan program).

J. Keterampilan Evaluasi

Evaluasi adalah kemampuan membuat penelitian (*judgment*) tentang nilai (*value*) untuk maksud tertentu. Karena membuat penilaian maka prosesnya menggunakan kriteria atau standar untuk mengatakan sesuatu yang dinilai tersebut seberapa jelas, efektif, ekonomis, atau memuaskan. Dalam proses evaluasi terlibat kemampuan pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, dan sintesis.

Contoh, rumusan tujuan instruksional evaluasi sebagai berikut:

- Pada akhir semester mahasiswa dapat merumuskan rekomendasi untuk meningkatkan kemampuan belajar dan mengajar keterampilan gerak sesuai cabang olahraga yang diminati.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat memperbaiki program latihan belajar mengajar keterampilan cabang olahraga yang diminati, dan secara teori serta empirik tampak kurang baik dan kurang efisien.
- Pada akhir semester mahasiswa dapat memperbaiki proposal penelitian yang telah diseminarkan dan mendapat beberapa masukan dari para penguji.

Evaluasi merupakan ialah penilaian berdasarkan norma internal misalnya meningkatkan kemampuan belajar orang lain dengan kata-kata kerja yaitu membandingkan, menyimpulkan, mengkritik, memberikan argumentasi, dan menafsirkan hasil belajar dari teman sejawat. Menilai berdasarkan norma eksternal yaitu membandingkan

dapat memprediksi lingkungan sekitar selama peragaan gerak berlangsung. Agar mahasiswa dapat menjaga kondisi lingkungan yang selalu berubah-ubah atau sukar diramalkan sebelumnya sehingga mahasiswa memecahkan pola respons yang sesuai. Karena itu, tingkat keberhasilan mahasiswa dalam melakukan keterampilan gerak manipulasi ditentukan oleh kemampuannya untuk menyesuaikan perilakunya sesuai dengan perubahan dalam lingkungan.

KLASIFIKASI RESPONS KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



Dalam literature teori belajar keterampilan motorik selalu kita jumpai dua macam pembagian keterampilan berdasarkan besar kecilnya kelompok otot yang terlibat, kuat lemahnya tenaga yang dikerahkan, dan/atau luas sempitnya ruang gerak yang digunakan untuk melakukan suatu gerakan (Cratty, 1973). Pembagian memang hanya untuk kebutuhan analisis atau pemberian secara konseptual, karena dalam kenyataannya kedua jenis keterampilan tersebut berada dalam sebuah garis bersinambung. Jadi keduanya bukan merupakan dikhotomi, atau bukan sebagai dua jenis yang terpisah secara jelas dan nyata.

1. Keterampilan kasar (gross skill) adalah penggunaan atau pengerahan serta pengorganisasian sekelompok otot besar yang disertai dengan pengerahan tenaga yang banyak atau dengan gerakan yang eksplosif, singkat dan cepat.

2. Keterampilan halus adalah penggunaan gerakan dan sekelompok otot kecil yang sering memerlukan kecermatan dan koordinasi mata dan tangan.
3. Keterampilan diskrit adalah keterampilan gerakan yang pelaksanaannya relatif singkat dan jelas saat memulai dan mengakhiri.
4. Keterampilan bersinambung adalah keterampilan yang ditandai dengan pelaksanaan gerakan yang relatif lama.
5. Keterampilan terbuka adalah keterampilan dengan kondisi lingkungan yang selalu berubah-ubah atau sukar diramalkan sebelumnya sehingga si pelaku sukar untuk merencanakan pola respons yang sesuai.
6. Keterampilan tertutup adalah keterampilan dengan faktor lingkungan dapat diramalkan, karena tidak berubah-ubah.

TEORI SIKAP DAN PERILAKU

A. Pengertian Teori

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, teori itu mengandung arti 1) pendapat yang dikemukakan sebagai keterangan mengenai suatu perilaku, 2) asas dan hukum umum yang menjadi dasar suatu kegiatan ilmu pengetahuan olahraga, 3) pendapat, cara, dan aturan untuk melakukan gerakan olahraga.

Secara istilah, teori merupakan 1) seperangkat asumsi atau dugaan, perkiraan, dan anggapan yang relevan, dan secara sistematis dan metodis saling berkaitan; 2) hipotesis atau spekulasi tentang kenyataan atau realitas yang belum diketahui kebenarannya secara pasti, sebelum diverifikasi melalui pengujian dalam kenyataan, dan 3) sekumpulan asumsi tentang keterkaitan antara peristiwa-peristiwa empiris/fenomena.

Dalam ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) teorimemegang peranan yang sangat penting, karena merupakan dasar atau landasan dari ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan tersebut. Teori merupakan spekulasi, yaitu suatu yang belum terbukti kebenarannya. teori yang sudah terbukti kebenarannya dinamakan fakta atau hasil observasi, verifikasi tentang dunia olahraga secara empiris.

Teori memiliki fungsi sebagai upaya untuk 1) mengarahkan perhatian, atau arah penelitian, dalam arti membantu penentuan fakta-fakta mana yang relevan bagi suatu penelitian, 2) merangkum pengetahuan dalam bentuk generalisasi, atau prinsip-prinsip sehingga dapat memfasilitasi (mempermudah) pemahaman tentang fenomena yang kompleks, dan 3) memprediksi atau meramalkan fakta, peristiwa yang akan datang dengan mempelajari kondisi atau fenomena yang berkaitan. Sedangkan fakta berfungsi untuk 1) menolak teori yang ada, 2) melahirkan teori baru, dan 3) mempertajam atau memperhalus rumusan teori yang telah ada.

Steffire dan Matheny mengemukakan bahwa teori itu mempunyai ciri-ciri : 1) jelas, dapat dipahami, 2) komprehensif, dapat menjelaskan fenomena yang berkaitan, 3) eksplisit, faktanya dapat diuji/dites, 4) persimoni, dapat menjelaskan data secara sederhana, dan 5) dapat menghasilkan penelitian lanjutan yang berguna

B. Pengertian Sikap

Sikap manusia telah didefinisikan dalam berbagai versi oleh para ahli. Definisi dan pengertian sikap pada umumnya dapat dimasukkan kedalam salah satu diantara tiga kerangka pemikiran yang pertama yakni sikap sebagai derajat afek positif atau afek negative terhadap suatu objek psikologis (Edwards, 1957).

Definisi sikap menurut kelompok yang ke dua sikap adalah sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi social, dan respons terhadap stimuli social yang telah dikondisikan LaPierre, 1934 dalam Allen, Guy, & Edgley, 1980.

Kelompok pemikiran yang ke tiga adalah kelompok yang berorientasi kepada skema triadic (*triadic skema*). Menurut kerangka pemikiran ini suatu sikap merupakan konstelasi komponen-komponen kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi dalam memahami, merasakan, dan berperilaku terhadap suatu objek. Secord & Backman, 1964 mendefinisikan sikap sebagai keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), penukiran (konasi), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya. Struktur Dan Pembentukan Sikap. Mengikuti skema triadik, struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif (*cognitive*), komponen afektif (*affective*), dan komponen konatif (*conative*).

C. Perilaku Kognitif

Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap. komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional, dan komponen konatif merupakan aspek

kecendrungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Kothandapani (dalam Middlebrook, 1974) merumuskan ketiga komponen tersebut sebagai komponen kognitif (kepercayaan atau *beliefs*), komponen emosional (perasaan), dan komponen perilaku (tindakan).

Mann (1969) menjelaskan bahwa komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan, dan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Seringkali komponen kognitif ini dapat disamakan dengan pandangan (opini), terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial. Komponen afektif merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan menyangkut masalah emosi. Aspek emosional emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang. Komponen perilaku berisi tendensi atau kecendrungan untuk bertindak atau untuk bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu.

Sekali kepercayaan itu terbentuk, maka ia akan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai apa yang dapat diharapkan dari objek tertentu. Dengan demikian, interaksi kita dengan pengalaman di masa datang serta prediksi kita mengenai pengalaman tersebut akan lebih mempunyai arti dan keteraturan. Tanpa adanya sesuatu yang kita percayai, maka fenomena dunia disekitar kita pasti menjadi terlalu kompleks untuk dihayati dan sulitlah untuk ditafsirkan artinya. Kepercayaan lah yang menyerderhanakan dan mengatur apa yang kita lihat dan kita temui.

Tentu saja kepercayaan sebagai komponen kognitif tidak selalu akurat. Kadang-kadang kepercayaan itu terbentuk justru dikarenakan kurang atau tiadanya informasi yang benar mengenai objek yang dihadapi. Misalnya, dikarenakan belum pernah mencicipi daging kerbau atau karena belum pernah mendengar cerita tentang rasa daging kerbau maka orang kemudian beranggapan bahwa daging kerbau tidak enak, lalu tidak menyukai bistik daging kerbau.

Dalam pergaulan sosialpun kita kadang-kadang salah menilai orang dari namanya karena kita belum pernah bertemu atau berkenalan. Hanya karena nama seseorang kurang menarik bagi kita. Kita cenderung menyimpulkan dan percaya bahwa pribadi orangnya juga kurang menarik, padahal kalau sudah berkenalan kesan kita akan jauh berbeda.

D. Perilaku Afektif

Perilaku afektif adalah menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu. Namun, pengertian perasaan pribadi seringkali sangat berbeda perwujudannya bila dikaitkan dengan sikap.

Sebagai contoh, dua orang yang mempunyai sikap negative terhadap merokok misalnya, yang seorang tidak menyukai merokok dan ketidaksukaannya ini berkaitan dengan ketakutan akan akibat dari perilaku merokok sedangkan orang lain mewujudkan ketidaksukaannya dalam bentuk rasa benci terhadap akibat yang menyangkut daripada merokok. Demikian pula sikap negatif terhadap daging kerbau dapat mengambil bentuk perasaan aneh terhadap daging kerbau maupun bentuk rasa takut kalau-kalau daging kerbau mengandung sesuatu yang tidak baik bagi kesehatan.

Apakah yang menentukan reaksi emosional kita terhadap suatu objek? Pada umumnya, reaksi emosional yang merupakan komponen afektif banyak dipengaruhi oleh kepercayaan atau apa yang kita percayai sebagai benar dan berlaku bagi objektermaksud. Bila kita percaya bahwa merokok adalah merusak kesehatan terutama pada kesehatan jantung dan paru-paru, maka akan terbentuk perasaan tidak suka atau afeksi yang tak-favorabel terhadap merokok. Apabila kita mengetahui bahwa daging kerbau sebenarnya lezat dan lebih besar manfaatnya dari pada daging sapi, maka sangatlah mungkin kemudian terbentuk afeksi positif terhadap daging kerbau. Setidaknya tidak akan terbentuk perasaan tidak suka terhadap daging kerbau tersebut.

E. Perilaku Psikomotor

komponen perilaku atau komponen psikomotor dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku. Maksudnya, bagaimana orang berperilaku dalam situasi tertentu dan terhadap stimulus tertentu akan banyak ditentukan oleh bagaimana kepercayaan dan perasaannya terhadap stimulus tersebut.

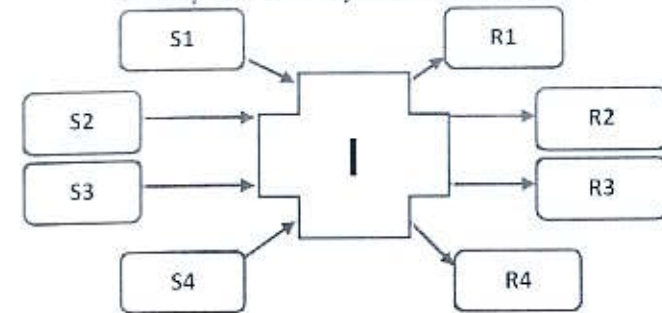
Kecenderungan berperilaku secara konsisten, selaras dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individual. Karena itu, adalah logis mengharapkan bahwa sikap seseorang akan dicerminkannya dalam bentuk tendensi perilaku terhadap objek. Apabilah orang percaya bahwa daging kerbau tidak enak rasanya, dan ia merasa tidak suka terhadap daging kerbau, maka wajarlah apabila ia tak akan mau makan daging kerbau. Konsistensi antara kepercayaan sebagai komponen kognitif, perasaan sebagai komponen afektif, dengan tendensi perilaku sebagai komponen konatif seperti itulah yang menjadi landasan dalam usaha penyimpulan sikap yang dicerminkan oleh jawaban terhadap skala sikap.

F. Perilaku Manusia

Psikologi memandang perilaku manusia (*human behavior*) sebagai reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun bersifat kompleks. Pada manusia khususnya dan pada berbagai spesies hewan umumnya memang terdapat bentuk-bentuk instinktif (*species-specific behavior*) yang didasari oleh kondrat untuk mempertahankan hidupnya. Sepanjang menyangkut pembahasan mengenai hubungan sikap dan perilaku.

Salah satu karakteristik reaksi perilaku manusia yang menarik adalah sifat deferensialnya. Misalnya satu stimulus dapat menimbulkan lebih dari satu respons yang berbeda dan beberapa stimulus yang berbeda dapat saja menimbulkan satu respons yang sama. Secara ilustrasi hal itu dapat digambarkan sebagai berikut:

METODE ILUSTRASI
KARAKTERISTIK REAKSI PERILAKU MANUSIA
(diadaptasi dari Saifuddin Azwar, 2003)

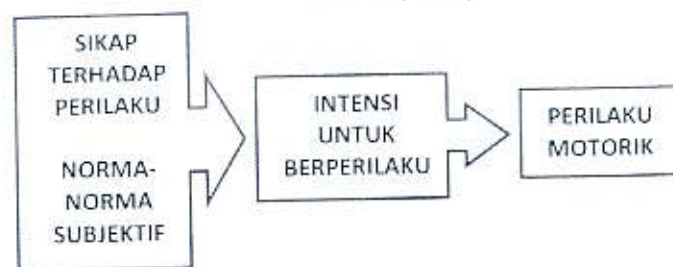


Dalam ilustrasi di atas, S melambangkan bentuk stimulus lingkungan yang diterima oleh individu I yang menimbulkan respons yang dilambangkan oleh R. Jadi, respons R3 dapat saja timbul dikarenakan stimulus S3 dan stimulus S2 dapat saja menimbulkan respons R2 ataupun respons R4.

Ilustrasi sifat deferensial perilaku tentu tidak akan banyak menolong kita dalam memahami perilaku individu apabila digambarkan seadanya seperti diatas. Penyerderhanaan model hubungan antar variable-variabel penyebab perilaku dengan satu bentuk perilaku tertentu akan lebih memudahkan pemahaman yang pada gilirannya akan memberikan dasar teoritik yang lebih kuat guna prediksi perilaku.

Teori tindakan beralasan mengatakan bahwa sikap mempengaruhi perilaku melalui suatu proses pengambilan keputusan yang teliti dan beralasan, dan dampaknya terbatas hanya pada tiga hal. Pertama, perilaku tidak banyak ditentukan oleh sikap umum tapi oleh sikap yang spesifik terhadap sesuatu. Ke dua, perilaku dipengaruhi tidak hanya oleh sikap tapi juga oleh norma-norma subjektif (*subjective norms*) yaitu keyakinan kita mengenai apa yang orang lain inginkan agar kita perbuat. Ke tiga, sikap terhadap suatu perilaku bersama norma-norma subjektif membentuk suatu intensi atau niat untuk berperilaku tertentu. Gambar dibawah ini memperjelas mengenai hubungan diantara ketiganya.

METODE DAN TEORI TINDAKAN BERALASAN
(diadaptasi dari Ajzen & Fishbein, 1980 dalam Brehm & Kassim, 1990)



Tidaklah tepat untuk mengharapkan adanya hubungan langsung yang nyata antara sikap dan perilaku manusia. Inferensi atau penyimpulan mengenai sikap harus didasarkan pada suatu fenomena yang diamati dan dapat diukur. Fenomena itu berupa respons terhadap objek sikap dalam berbagai bentuk. Rosenberg dan Hovland melakukan analisis terhadap berbagai respons yang dapat dijadikan dasar penyimpulan sikap dari perilaku, yang hasilnya disajikan sebagai berikut:

Tabel
Respons Yang Digunakan Untuk Penyimpulan Sikap
(diadaptasi dari Rosenberg & Hovland 1960 dalam Ajzen, 1988)

TIVE RESPONS	KATEGORI RESPONS KOGNITIF	KATEGORI RESPONS AFEKTIF	KATEGORI RESPONS KONATIF
VERBAL	Pernyataan Keyakinan Mengenai Objek Sikap	Pernyataan Perasaan Terhadap Objek Sikap	Pernyataan Intensi Perilaku
NON VERBAL	Reaksi Perseptual Terhadap Objek Sikap	Reaksi Fisiologis Terhadap Objek Sikap	Perilaku Tampak Sehubungan Dengan Objek Sikap

G. Analisis Instruksional Perilaku

Analisis instruksional adalah proses menjabarkan perilaku umum menjadi perilaku khusus yang tersusun secara logis dan sistematis. Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mengidentifikasi perilaku-perilaku khusus yang dapat menggambarkan perilaku umum

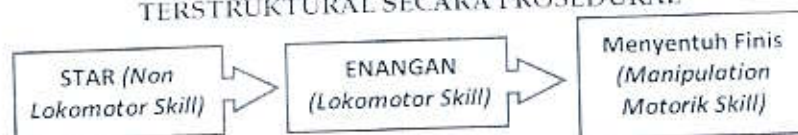
secara lebih terperinci. Dari susunan tersebut jelas kedudukan perilaku khusus yang dilakukan lebih dahulu dari perilaku yang lain karena berbagai hal seperti: kedudukannya sebagai perilaku prasyarat, perilaku yang menurut urutan gerakan fisik berlangsung lebih dahulu, perilaku yang menurut proses psikologis muncul lebih dahulu atau secara kronologis menjadi lebih awal.

Dengan melakukan analisis instruksional akan tergambar susunan perilaku khusus dari yang paling awal sampai yang paling akhir. Baik jumlah maupun susunan perilaku tersebut akan memberikan keyakinan kepada pengajar bahwa perilaku umum yang tercantum dalam TIU dapat dicapai secara efektif dan efisien. Dengan perkataan lain, melalui tahap perilaku-perilaku khusus tertentu mahasiswa akan mencapai perilaku umum. Perilaku khusus yang telah tersusun secara sistematis menuju perilaku umum itu laksana jalan yang singkat yang harus dilalui mahasiswa untuk mencapai tujuannya dengan baik.

Struktur perilaku umum diuraikan menjadi perilaku khusus sebagai berikut:

1. Struktur perilaku yang hirarkikal adalah kedudukan dua perilaku yang menunjukkan bahwa salah satu perilaku hanya dapat dilakukan bila telah dikuasai perilaku yang lain. Perilaku motorik B misalnya, hanya dapat dipelajari bila seorang mahasiswa telah dapat melakukan perilaku motorik A. kedudukan perilaku motorik A dan B disebut perilaku hirarkikal. Dalam suatu kurikulum mata kuliah A biasa disebut mata kuliah prasyarat untuk mengikuti mata kuliah B. tanpa lulus mata kuliah A lebih dahulu mahasiswa tersebut tidak boleh dan tidak mungkin langsung mengontrak atau mengikuti perkuliahan B.
2. Struktur perilaku prosedural adalah kedudukan beberapa perilaku yang menunjukkan satu seri urutan penampilan perilaku, tetapi tidak ada yang menjadi perilaku prasyarat untuk yang lain. Walaupun kedua perilaku khusus itu harus dilakukan berurutan untuk dapat melakukan suatu perilaku umum, tetapi setiap perilaku itu dapat dipelajari terpisah. Contoh perilaku yang terstruktur secara procedural sebagai berikut:

METODE LATIHAN KETERAMPILAN TERSTRUKTURAL SECARA PROSEDURAL



Ketiga perilaku keterampilan gerak tersebut diatas harus dilakukan secara berurutan untuk dapat melakukan perilaku keterampilan gerak berlari 100 meter pada nomor lari cabang olahraga atletik dengan cepat, baik dan benar. Setiap perilaku keterampilan gerak khusus itu dapat dipelajari secara terpisah.

Untuk belajar berenang cepat dengan keterampilan yang baik dan benar tidak harus dapat melakukan keterampilan gerak star lebih dahulu, demikian pula untuk mempelajari keterampilan gerak berenang dan menyentuh garis finis dengan baik, tetapi harus dapat melakukan dengan keterampilan yang baik dan benar lebih dahulu. Melakukan keterampilan gerak ditempat (*non lokomotor skill*) star dalam renang bukanlah perilaku prasyarat untuk mempelajari keterampilan gerak. Keterampilan gerak berpindah tempat (*lokomotor skill*) berenang cepat. Demikian pula perilaku keterampilan berenang bukanlah prasyarat untuk mempelajari manipulasi keterampilan gerak (*manipulation motorik skill*) menyentuh garis finis. Tidak ada perilaku khusus yang menjadi prasyarat untuk mempelajari perilaku khusus yang lain.

Ketiga perilaku khusus tersebut di atas merupakan suatu seri keterampilan gerakan yang ditampilkan secara berurutan oleh seorang perenang cepat, tapi tidak tersusun secara hirarkikal. Susunan ketiganya disebut procedural.

H. Langkah-Langkah Metode Instruksional

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk digunakan dalam melakukan analisis instruksional sebagai berikut:

1. Perilaku umum dan Tujuan Instruksional Umum (TIU) mata kuliah pengembangan keterampilan motorik renang.

2. Perilaku khusus pengembangan keterampilan motorik renang yang menjadi bagian dari perilaku umum pengembangan keterampilan motorik renang. jumlah perilaku khusus untuk setiap perilaku umum dalam pengembangan keterampilan motorik.
3. Perilaku khusus (*tunggal*) adalah perilaku yang tidak dapat diurut sebagai hirarkikal dan prosedural, terdapat perilaku-perilaku khusus yang tidak mempunyai ketergabungan antara satu dan yang lain, walaupun semuanya berhubungan. Dalam keadaan seperti itu, garis penghubung antara perilaku khusus yang satu dengan yang lain tidak diperlukan.
4. Perilaku Khusus (*ganda*) adalah perilaku yang dapat diurut atau dikelompokkan secara hirarkikal dan prosedural perilaku-perilaku khusus yang mempunyai ketergabungan antara perilaku yang satu dengan yang lain dan dapat diperlukan untuk melakukan keterampilan gerakan renang seperti berikut:

METODE PENGELOMPOKAN HIRARKIKAL DAN PROSEDURAL KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



- A. Keterampilan gerakan kaki dan tangan menarik, mendorong, dan mengangkat adalah struktur pengelompokan hirarkikal dan prosedural keterampilan gerakan dibawah pengendalian perasaan (*afektif*).
- B. Keterampilan gerakan pembalikan dan menyentuh finis adalah struktur pengelompokan hirarkikal dan prosedural keterampilan gerakan dibawah pengendalian sistem persyarafan.
- C. Keterampilan gerakan star, terpanah, dan meluncur adalah struktur pengelompokan hirarkikal dan prosedural gerakan dibawah pengendalian keterampilan berpikir (*kognitif skill*).

Dalam contoh gambar diatas, perilaku pikiran (*kognitif*) seberapa cepat gerakan star, terjum, dan meluncur sebelum melakukan renangan (C); mempersyaratkan sedikitnya tiga perilaku lain, yaitu; pertama, menaksir gerakan kaki dan tangan saat menarik, mendorong, dan mengangkat (A); kedua, memperkirakan jumlah gerakan kaki dan tangan saat berenang 50 meter (B); kedua perilaku A dan B itu tidak tersusun secara hirarkikal dan tidak pula secara procedural, tetapi pengelompokan.

5. Perilaku Koordinasi umum ganda adalah proses keterampilan gerakan renangan yang diuraikan dalam perilaku khusus secara berurutan atau procedural. Gambarannya sebagai berikut:



Perilaku umum adalah manipulasi keterampilan gerakan melakukan berenang cepat terbentuk dengan cara merangkaikan perilaku keterampilan gerakan star, renangan, dan menyentuh finis. Perilaku merangkaikan tersebut hanya dapat dilakukan bila ketiga perilaku keterampilan gerakan star, renangan, dan menyentuh finis telah dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian merangkaikan perilaku keterampilan gerakan star, renangan, dan menyentuh finis membutuhkan prasyarat melakukan setiap keterampilan gerakan

tersebut satu persatu. Mana yang lebih dahulu dilakukan di antara ketiga keterampilan gerakan tersebut. Setiap individu mahasiswa dapat memilih salah satu di antaranya.

Karena itu, kedudukan ketiga keterampilan gerakan tersebut antara dari yang lain terstruktur sebagai procedural. Mengapa? Karena dalam merangkaikan ketiganya pasti dimulai dengan star, dilanjutkan dengan lari, kemudian diakhiri dengan gerakan melintasi garis finis. Perilaku melakukan star mempunyai prasyarat perilaku menjelaskan keterampilan gerakan lari. Sedangkan perilaku keterampilan gerakan melintasi garis finis. Gambar di atas menunjukkan struktur kombinasi antara prosedural dan hirarkikal.

Dalam contoh terdahulu diajukan perilaku yang berada dalam kawasan kognitif dan psikomotor. Bagaimana halnya dalam kawasan afektif atau sikap. Terlebih dahulu perlu diberikan definisi tentang ketiga kawasan tersebut.

- Keterampilan gerakan "star" adalah proses gerakan yang sengaja dilakukan ditempat pada balok star.
- Keterampilan gerakan "renangan" adalah proses gerakan renangan yang sengaja dilakukan berpindah tempat.
- Keterampilan gerakan "menyentuh finis" adalah proses gerakan yang sengaja dilakukan dengan memanipulasi ujung jari-jari tangan pada dinding kolam.

6. Perilaku kordinasi umum tunggal adalah keterampilan gerak ditempat (*non lokomotor skill*), keterampilan gerak berpindah tempat (*lokomotor skill*) dan manipulasi keterampilan gerak (*manipulation motorik skill*) dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Perilaku Umum Dan Khusus Kordinasi Renang Gaya Bebas.
 - a. Perilaku keterampilan gerakan star adalah gerakan di tempat (*non lokomotor skill*)
 - b. Perilaku keterampilan gerakan terjum adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - c. Perilaku keterampilan gerakan meluncur adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - d. Perilaku keterampilan gerakan kaki adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)

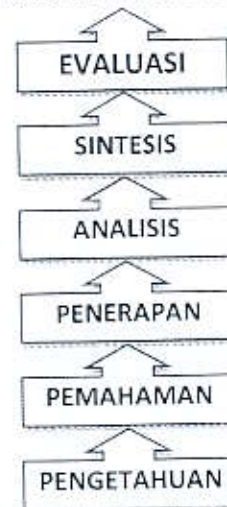
- e. Perilaku keterampilan gerakan tangan adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - f. Perilaku keterampilan gerakan menarik dan membuang napas adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - g. Perilaku keterampilan gerakan kordinasi adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation coordination motorik skill*)
 - h. Perilaku keterampilan gerakan menyentuh finis manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation the finish motorik skill*)
- 2) Perilaku Umum Dan Khusus Kordinasi Renang Gaya Punggung.
- a. Perilaku keterampilan gerakan star adalah gerakan di tempat (*non lokomotor skill*)
 - b. Perilaku keterampilan gerakan terjum adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - c. Perilaku keterampilan gerakan meluncur adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - d. Perilaku keterampilan gerakan kaki adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - e. Perilaku keterampilan gerakan tangan adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - f. Perilaku keterampilan gerakan kordinasi adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation coordination motorik skill*)
 - g. Perilaku keterampilan gerakan menyentuh finis adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation the finish motorik skill*)
- 3) Perilaku Umum Dan Khusus Kordinasi Renang Gaya Dada
- a. Perilaku keterampilan gerakan star adalah gerakan di tempat (*non lokomotor skill*)
 - b. Perilaku keterampilan gerakan terjum adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - c. Perilaku keterampilan gerakan meluncur adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)

- d. Perilaku keterampilan gerakan kaki adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - e. Perilaku keterampilan gerakan tangan adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - f. Perilaku keterampilan gerakan menarik dan membuang napas adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - g. Perilaku keterampilan gerakan kordinasi adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation coordination motorik skill*)
 - h. Perilaku keterampilan gerakan menyentuh finis manipulasi adalah keterampilan gerakan (*manipulation the finish motorik skill*)
- 4) Perilaku Umum Dan Khusus Kordinasi Renang Gaya Kupu-Kupu
- a. Perilaku keterampilan gerakan star adalah gerakan di tempat (*non lokomotor skill*)
 - b. Perilaku keterampilan gerakan terjum adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - c. Perilaku keterampilan gerakan meluncur adalah gerakan berpindah tempat (*lokomotor skill*)
 - d. Perilaku keterampilan gerakan kaki adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - e. Perilaku keterampilan gerakan tangan adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - f. Perilaku keterampilan gerakan menarik dan membuang napas adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation motorik skill*)
 - g. Perilaku keterampilan gerakan kordinasi adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation coordination motorik skill*)
 - h. Perilaku keterampilan gerakan menyentuh finis adalah manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation the finish motorik skill*)

I. Perilaku Kawasan "Kognitif"

Perilaku kognitif adalah perilaku yang merupakan hasil proses berpikir. Dalam bahasa sederhananya adalah perilaku hasil kerja otak. Bloom, 1956 membagi kawasan kognitif menjadi enam tingkatan: 1) Pengetahuan, 2) Pemahaman, 3) Penerapan, 4) Analisis, 5) Sintesis, dan 6) Evaluasi. Dapat dibambarkan sebagai berikut:

STRUKTUR TINGKATAN PERILAKU KAWASAN KOGNITIF KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



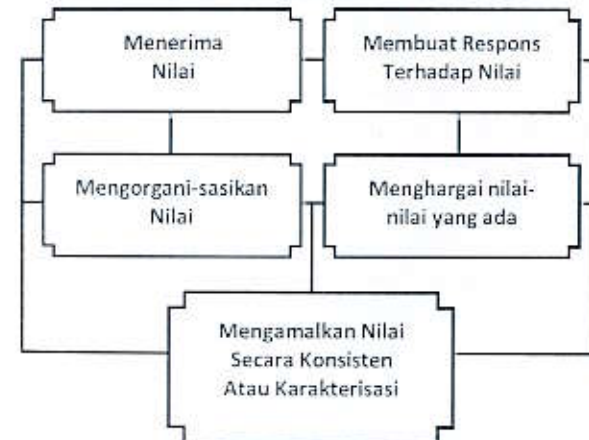
Keenam tingkatan yang telah disebutkan diatas, secara berturut-turut merupakan tingkatan perilaku kognitif dari yang paling rendah sampai ke yang paling tinggi. Menjabarkan perilaku umum menjadi perilaku khusus, menyusun desains instruksional untuk mata kuliah tertentu, dan memecahkan masalah instruksional secara sistematis merupakan contoh perilaku kawasan kognitif.

Gagne, (1979) membagi kapabilitas manusia dalam kawasan kognitif menjadi tiga macam, yaitu: 1) keterampilan dalam ilmu pengetahuan, keterampilan dalam mencari cara pemecahan masalah, dan 3) keterampilan dalam mengungkapkan kembali pengetahuan verbal yang telah dimiliki.

J. Perilaku Kawasan "Afektif"

Perilaku kawasan adalah perilaku yang dimunculkan seseorang sebagai pertanda kecenderungannya untuk membuat pilihan atau keputusan untuk beraksi di dalam lingkungan tertentu. Menganggupkan kepala sebagai tanda setuju, melompat dan meloncat dengan muka berseri-seri sebagai tanda kegirangan adalah contoh perilaku dalam kawasan afektif atau sikap. Bloom dan Maria, (1964) membagi kawasan ini menjadi lima tingkatan kemampuan, yaitu: 1) menerima nilai, 2) membuat respons terhadap nilai, 3) menghargai nilai-nilai yang ada, 4) mengorganisasikan nilai, dan 5) mengamalkan nilai secara konsisten atau karakterisasi. Dan dapat digambarkan sebagai berikut:

METODE PERILAKU KAWASAN AFEKTIF KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



Subtansi/Materi: berikut ini akan membahas proses sikap dan perilaku belajar yang berhubungan dengan perasaan, emosi, sistem nilai, dan sikap hati (attitude) yang menunjukkan penerimaan atau penolakan terhadap suatu. Tujuan afektif dari yang paling sederhana yaitu memperhatikan suatu fenomena sampai dengan yang kompleks yang merupakan faktor internal seseorang, seperti kepribadian dan hati nurani. Dalam literatur tujuan afektif ini disebut sebagai minat, sikap hati, sikap menghargai, sistim nilai, serta kecenderungan emosi.

Taksonomi ini mengembangkan proses seseorang di dalam mengenal dan mengadopsi suatu nilai dan sikap tertentu yang menjadi pedoman baginya dalam bertindak laku.

Krathwohl mengelompokkan tujuan instruksional: pembelajaran afektif Pengelompokan keterampilan afektif ini juga bersifai hierarkhis, dengan pengenalan sebagai tingkat yang paling rendah (sederhana) dan pengamalan sebagai tingkat paling tinggi. Makin tinggi tingkat tujuan dalam hierrarkhi semakin besar pula keterlibatan dan komitmen seseorang terhadap tujuan tersebut.

Tujuan instruksional: pengenalan atau penerimaan (recelving) ini mengharapkan mahasiswa untuk mengenal, bersedia menerima dan memperhatikan berbagai stimulus. Dalam hal ini mahasiswa masih bersipat pasif, sekedar mendengarkan atau memperhatikan saja. Melihat perbedaan dalam mendesain bentuk latihan termasuk dalam tujuan level ini.

Kata kerja oprasional: penerimaan pengenalan/penerimaan:

Mendengarkan

Menghadiri

Melihat

Memperhatikan

Tujuan instruksional pengenalan/penerimaan: Mahasiswa bersedia mendengarkan materi pelatihan pendidikan jasmani dan olahraga.

Mahasiswa bersedia menghadiri seminar tentang ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Mahasiswa bersedia mendengarkan dengan baik penjelasan tentang penerapan teknologi keolahragaan dari pemateri.

Tujuan instruksional: pemberian respon (responding) yaitu keinginan untuk membuat sesuatu sebagai reaksi terhadap suatu gagasan, benda, atau sistim nilai, lebih dari sekedar pengenalan saja. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan perilaku yang diminta, misalnya berpartisipasi, patuh atau memberikan tanggapan secara sukarela jika diminta. Kesediaan untuk mendiskusikan perbedaan antara pendidikan jasmani dan olahraga menunjukkan perilaku afektif pemberian respon.

Kata kerja oprasional: pemberian respon (responding):

Mengikuti

Mendiskusikan

Berlatih

Berpartisipasi

Mematuhi

Tujuan instruksional pemberian respon (responding):

Mahasiswa bersedia mendiskusikan masalah kesenjangan pendidikan jasmani dan perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga

Mahasiswa bersedia memberi contoh teman sejawat yang belum mampu melakukan latihan berguling kedepan, meluncur dibawah permukaan air dan sebagainya.

Tujuan instruksional: penghargaan terhadap suatu nilai (valuing) merupakan persaan, keyakinan atau anggapan bahwa suatu gagasan, benda atau cara berpikir tertentu mempunyai nilas (worth). Dalam hal ini mahasiswa secara konsisten berperilaku sesuai dengan suatu nilai meskipun tidak pihak lain meminta atau mengharuskan. Nilai atau value ini dapat saja dipelajari dari orang lain, misalnya dosen, pelatih, teman atau keluarga. Sebagai contoh, anggapan bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan penting untuk pengembangan diri dalam merespon informasi, menunjukkan penghargaan terhadap nilai (value) teknologi keolahragaan.

Tujuan instruksional Penghargaan Terhadap Nilai:

Mahasiswa akan menunjukkan sikap mendukung pengembangan teknologi keolahragaan di masyarakat.

Mahasiswa dengan sukarela berpartisipasi membina, melatih kelompok masyarakat yang memerlukan bantuan pelatih untuk menghadapi kejuaraan olahraga antar desa/kelurahan/kecamatan dan kabupaten/kota.

Pengorganisasian (organization) menunjukkan saling berhungan antara nilai-nilai tertentu dalam suatu sistim nilai, serta menentukan nilai mana yang mempuyai prioritas lebih tinggi daripada nilai yang lain. Dalam hal ini mahasiswa menjadi committed terhadap suatu sistim nilai. Dia diharapkan mengorganisasikan berbagai nilai yang dipilihnya kedalam satu sistem nilai, dan menentukan hubungan diantara nilai-nilai tersebut. Sebagai contoh, seorang mempunyai

anggapan bahwa mempunyai pengetahuan secara umum penting sekali. Dia juga beranggapan bahwa pengetahuan tentang IPTEK sangat penting, tetapi tidak lebih penting daripada pengetahuan tentang kemanusiaan. Sebab seharusnya pengetahuan kemanusiaan akan memberi pedoman atau kontrol terhadap pengetahuan IPTEK.

Kata kerja operasional: pengorganisasian (organization):

- Memilih
- Memutuskan
- Memformulasikan
- Membandingkan
- Membuat sistemisasi

Tujuan instruksional pengorganisasian (organization):

Mahasiswa akan mampu membandingkan berbagai alternatif cara untuk mengumpulkan dana masyarakat dan memilih alternatif yang sesuai dengan nilai yang dimilikinya.

Mahasiswa akan mampu memformulasikan alasan mengapa dia setuju dengan prinsip belajar seumur hidup dan mampu menunjukkan hambatan-hambatan terhadap terwujudnya prinsip tersebut.

Pengamalan (characterization) manusia erat hubungannya dengan pengorganisasian dan pengintegrasian nilai-nilai kedalam suatu sistem nilai pribadi. Hal ini diperlihatkan melalui perilaku yang konsisten dengan sistem nilai tersebut. Pada tingkat ini mahasiswa bukan telah mencapai perilaku-perilaku pada tingkat-tingkat yang lebih rendah, tetapi telah mengintegrasikan nilai-nilai tersebut ke dalam suatu filsafat hidup yang lengkap dan menyakinkan, dan perilakunya akan selalu konsisten dengan filsafat hidup tersebut. Filsafat hidup tersebut merupakan bagian dari karakter.

Sebagai contoh: seorang mahasiswa yang berpandangan keberhasilan studi penting untuk mencapai cita-cita yang diharapkan, kemungkinan akan belajar sebaik-baiknya dan tidak mudah menyerah. Dalam hal ini tingkah lakunya konsisten dengan nilai yang dipercayainya.

Kata kerja operasional : pengamalan (characterization):

- Menunjukkan sikap
- Menolak
- Mendemonstrasikan
- Menghindari.

Tujuan instruksional pengamalan (characterization):

Mahasiswa akan menunjukkan sikap ilmiah dengan menyebutkan dan menguji suatu hipotesa sebelum menerimanya.

Mahasiswa akan menghindari sikap-sikap yang otoriter dalam kerja kelompok.

Dari tujuan-tujuan afektif ini terlihat bahwa pada tingkat-tingkat yang tinggi perilaku merupakan indikator tercapainya tujuan-tujuan tersebut terlihat overlapping dan tidak dapat dipisahkan dengan tugas. Ini menunjukkan bahwa meskipun secara konseptual tingkat-tingkat tersebut dapat dipisahkan dan nampaknya mempunyai hubungan hierarkhis, perumusan tidak dapat dengan jelas dibedakan. Hal ini pulalah yang membuat tujuan afektif menjadi sulit dievaluasi apakah tercapai atau tidak.

Disamping itu pencapaian tujuan afektif memerlukan waktu lama. Sebagai contoh, menjadi seorang atlet yang profesional jelas tidak akan terjadi dalam waktu singkat.

Untuk tingkat-tingkat yang lebih sederhana, seperti mengenal atau memberi respon, pencapaian tujuan mungkin tidak memerlukan waktu lama, dan dapat diketahui apakah tercapai atau tidak.

Taksonomi tujuan afektif menurut Martin dan Briggs

Menurut Martin dan Briggs berpendapat bahwa pengembangan pribadi (self development) merupakan faktor yang mempunyai cakupan luas. Pengembangan diri lebih luas sifatnya daripada sistem nilai, moral dan etika, motivasi dan kompetensi sosial, tetapi juga mencakup dimensi-dimensi tersebut. Dapat dikatakan bahwa pengembangan pribadi merupakan puncak dari taksonomi.

Metode dan strategi mengajar keterampilan afektif (afektif skill) dalam pendidikan jasmani dan olahraga

Guru memberikan contoh materi ajar (metode dan strategi)

Siswa memperhatikan contoh gerak dari guru (metode dan strategi)

Agar siswa dapat percaya diri dan yakin setelah melihat contoh gerak dari guru (tujuan).

K. Perilaku Kawasan Psikomotor

METODE PERILAKU KAWASAN PSIKOMOTOR KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



BELAJAR MENGAJAR MOTORIK

A. Belajar Mengajar Gerak

Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil (Toto Subroto, 2003). Belajar dipengaruhi latihan atau pengalaman. Perkembangan kemampuan memang dapat terjadi tanpa berlatih. Kemampuan tersebut berkembang, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan itu tentu akan meningkatkan keterampilan, namun hanya sampai pada batas minimal.

Contoh sederhana, dalam belajar dapat dipengaruhi oleh latihan atau pengalaman adalah keterampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya kematangan. Siapa pun manusia yang normal pasti akan dapat melakukan gerakan berlari tanpa berlatih. Namun perlu dipertanyakan sampai dimanakah tingkat keterampilan gerak tersebut dapat berkembang jika tidak dilatih keterampilan gerakkannya secara sistematis dan metodis.

Perubahan keterampilan karena factor kematangan, jelas tidak dapat dikatakan sebagai hasil belajar jika perubahan tersebut bukan karena hasil latihan. Dalam definisi diatas dikatakan bahwa perubahan yang terjadi harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengetahuan belajar (*learning To Do*), dan pemberian pengalaman pengalaman latihan (*learning To Be*). Jadi membiarkan seseorang berkembang keterampilannya tanpa memberikan pengetahuan belajar dan pengalaman latihan yang tidak sistematis dan metodis maka, seseorang tidak akan sampai pada keadaan "terampil" dan kemampuan yang mendasarinya tidak akan berkembang sempurna.

Ketika proses latihan berlangsung, terjadi banyak perubahan dalam system syaraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena pengayaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam system memory otak.

Untuk menentukan kemahiran seseorang dalam menguasai suatu keterampilan, berdasarkan kompetensi yang diperagakan dalam suatu tugas gerak yang bertalian dengan tujuan dan standar yang ditetapkan. Kian mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, kian tinggi tingkat keterampilannya.

Berdasarkan pengertian keterampilan diatas, maka istilah terampilan melakukan gerakan dalam buku ini dapat dipahami sebagai tingkat penguasaan suatu tugas gerak. Karena itu, secara nyata dapat dibedakan mana seseorang yang tergolong sudah mahir. Pegangan pertama yaitu berdasarkan performan nyata. Seseorang yang tergolong mahir ditandai dengan kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi sebagai contoh cepat dan cermat dengan tingkat stabilitas yang mantap. Selanjutnya, pegangan kedua yakni berdasarkan hasil (output) atau hasil gerakan.

Tujuan kawasan instruksional psikomotor dapat dibagi menjadi lima kawasan:

- Meniru (imitation)
- manipulasi (manipulation)
- Ketepatan gerakan (precision)
- Artikulasi (articulation)
- Naturalisasi (naturalization)

Tujuan instruksional keterampilan meniru gerakan (*learning imitation skill*) pada Subtansi/Materi ini mengharapakan mahasiswa untuk dapat meniru suatu perilaku yang dilihatnya. Sebagai contoh, mahasiswa mengoservasi dosen yang melakukan mengdribbling bola basket dengan cepat dan rendah dari suatu titik A ke titik B. pada saat tersebut mahasiswa diharapkan dapat meniru ketrampilan gerak tersebut. Pada tingkat ini walaupun mahasiswa dapat melakukannya, perilaku ini belum bersipat otomatis, dan masih mungkn terjadi kesalahan pada saat mahasiswa mencobanya.

Kata kerja oprasional ketrampilan mengajar ketrampilan gerak (psikomotor)

Mengulangi

Mengikuti

Memegang bola

Tujuan instruksional ketrampilan mengajar gerak (psikomotor)

Mahasiswa dapat mengulangi gerakan mendribbling bola dengan cepat, tinggi dan benar untuk memperoleh hasil gerakan ketrampilan mendribbling yang baik.

Mahasiswa dapat melakukan mendribbling bola basket dengan cepat, rendah dari titik A ke titik B dengan baik dan benar.

B. Keterampilan Mengajar Manipulasi Gerakan

Pada tingkat ini mahasiswa diharapkan untuk melakukan suatu perilaku tanpa bantuan visual, sebagaimana pada tingkat meniru. Mahasiswa diberi petunjuk berupa lisan atau instruksi verbal, dan diharapkan melakukan tindakan (perilaku) yang diminta. Dalam hal ini perilaku tersebut masih dilakukan secara kaku dan tanpa koordinasi neuro-muscular yang baik. Pada dasarnya tujuan pada tingkat ini sama dengan tingkat imitasi, bedanya adalah

mahasiswa tidak lagi melihat contoh tetapiu hanya diberi instruksi secara lisan atau verbal.

Contoh kata kerja ketrampilan mengajar gerak, sama dengan ketrampilan mengajar meniru.

Tujuan instruksional mengajar manipulasi keterampilan gerakan (*manipulation Learning Motorik Skill*):

Dengan menggunakan manipulasi keterampilan gerak mahasiswa dapat mendemonstrasikan mendribbling bola basket dengan cepat dan rendah.

Mahasiswa dapat melakukan manipulasi gerakan (motorik manipulation) dari titik A ke titik B dengan tingkat akurasi yang baik dan benar.

C. Keterampilan mengajar ketepatan gerakan (*teaching precision motork skill*)

Pada tingkat ini mahasiswa di harapkan melakukan suatu perilaku tanpa menggunakan contoh gerak maupun petunjuk dari dosen, dan mahasiswa dapat melakukannya sendiri dengan lancar, tepat, seimbang dan akurat. Dalam melakukan perilaku tersebut kemungkinan untuk membuat kesalahan, karena mahasiswa telah mahir melakukannya.

Kata kerja oprasional ketrampilan mengajar ketepatan gerak (motor precision):

Dengan cepat

Dengan rendah

Dribbling bola dengan tangan

Tanpa kesalahan, dan sebagainya

D. Keterampilan mengajar artikulasi (*teaching articulation motorik skill*)

Pada tingkat ini mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan serangkaian gerakan dengan akurat, urutan yang benar, dan kecepatan yang tepat. Kata kerja yang menunjukkan ketrampilan mengajar artikulasi (*articulation*):

Selaras

Serasi

Stabil

Terkoordinasi

Lancar dan sebagainya.

Tujuan instruksional keterampilan mengajar artikulasi (*articulation*):

Mahasiswa dapat menggunakan stop woark untuk mengambil waktu lari 100 meter pada atlet/siswa

Mahasiswa dapat menyalakan mobil dan motor dengan lancar baik di jalan yang berlubang maupun pada jalan mendaki.

Mahasiswa mengucapkan suara ular lari lurus direrumputan dalam sinar bulan purnama dengan lancar dalam suatu bacaan.

E. Keterampilan mengajar naturalisasi (*naturalization*)

Pada tingkat ini mahasiswa diharapkan melakukan gerakan tertentu secara spontan atau otomatis. Mahasiswa melakukan gerakan tersebut tanpa berpikir lagi cara melakukannya dan urutannya. Contoh yang mudah adalah mengendarai mobil. Seseorang telah mencapai tingkat naturalisasi ini adalah dirinya telah menyatu dengan mobil sehingga seolah-olah alat-alat pada mobil merupakan perpanjangan dari dirinya, tanpa harus berpikir lagi.

Kata kerja dalam ketrampilan mengajar yang menggambarkan naturalisasi:

Dengan otomatis

Dengan sempurna

Dengan spontan

Dengan lancar, dan sebagainya.

Tujuan instruksional keterampilan mengajar naturalisasi (*naturalization*):

Mahasiswa dapat mengoperasikan data-base dengan lancar

Mahasiswa dapat menulis cerita pendek dalam bahasa Inggris.

Metode dan strategi mengajar artikulasi (*articulation*)

Guru membantu siswa melakukan berguling ke belakang (metode dan strategi)

Siswa melakukan gerak berguling ke belakang (metode dan strategi)

Agar siswa dapat melakukan berguling ke belakang dengan baik (tujuan)

F. Perilaku kawasan "psikomotor"

Perilaku kawasan "psikomotor" adalah perilaku yang dimunculkan oleh hasil kerja fungsi tubuh manusia. Ia berbentuk gerakan tubuh. Misalnya berlari, melompat, melempar, berputar, memukul, dan menendang adalah perilaku psikomotor. Dave, (1967) membagi perilaku kawasan psikomotor dalam lima jenjang perilaku, yaitu: 1) menirukan gerak, 2) memanipulasi kata-kata menjadi gerak, 3) melakukan gerak dengan tepat, 4) merangkai berbagai gerak, dan 5) melakukan gerak dengan wajar dan efisien. Seperti pada gambar berikut:

METODE PERILAKU KAWASAN PSIKOMOTOR KETERAMPILAN MOTORIK RENANG



PERILAKU MOTORIK RENANG

A. Konsep Belajar Keterampilan Motorik Renang

Belajar motorik olahraga renang adalah seperangkat proses manipulasi keterampilan gerakan tubuh yang dilakukan dengan sengaja untuk mencapai tujuan latihan (Ruskin, 2014). Selanjutnya, belajar gerakan (motorik) adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982).

Meskipun belajar motorik merupakan penguasaan keterampilan, tidaklah berarti bahwa aspek lainnya seperti domain kognitif diabaikan. Meinel (1976) mengemukakan, belajar keterampilan motorik terdiri atas tahap penguasaan, penghalusan, dan pengstabilan gerak atau keterampilan gerak olahraga. Karena itu, penguasaan keterampilan motorik akan diperoleh melalui pemilikan pengetahuan, analisis, perkembangan koordinasi, dan kondisi fisik, sebagaimana halnya dengan dukungan semangat juang.

B. Konsep Belajar keterampilan Gerak Ditempat (concept learning Non Lokomotor skill)

Subtansi/Materi ini ialah aktivitas jasmani atau manipulasi keterampilan gerak yang sengaja dilakukan ditempat bukan berpindah tempat. Pada keterampilan belajar dan latihan ini mahasiswa dapat melakukan gerak ditempat (non lokomotor). Mahasiswa melakukan gerakan tersebut dengan sengaja di tempat atau tidak berpindah tempat.

Sebagai contoh: start jongkok (medium start) untuk nomor lari 100 meter, analisis geraknya yakni meletakkan ujung jari-jari kaki kiri dibelakang garis start, meletakkan lutut kanan sejajar jari-jari kaki kiri jarak lutut dengan jari kaki kiri kurang lebih satu jengkal, meletakkan jari-jari tangan dibelakang garis start, meluruskan lutut kiri dan kanan sehingga pantat lebih tinggi dari pada kepala, pandangan kedepan. Dalam melakukan keterampilan mengajar tersebut, mahasiswa dapat melakukan dengan baik agar mendapatkan tumpuan kaki yang kuat.

Kata kerja operasional: mengajar gerak ditempat (non lokomotor);

Meletakkan
Meluruskan
Mengangkat
Melakukan

Tujuan instruksional: mengajar ketrampilan gerak ditempat (non lokomotor):

Mahasiswa dapat meletakkan jari-jari kaki kiri dibelakang garis start

Mahasiswa dapat meluruskan kedua lutut kiri dan kanan pada aba-aba
aaaawasss!

Mahasiswa dapat mengangkat pantat lebih tinggi daripada kepala

Mahasiswa dapat melakukan start jongkok untuk nomor lari 100 meter

Metode/Strategi: belajar mengajar ketrampilan gerak ditempat (non lokomotor):

Dosen memberikan penjelasan tentang ketrampilan gerak start jongkok lari 100 meter ketrampilan kognitif (kognitif)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dari dosen tentang start jongkok lari 100 meter (pemahaman/kognitif)

Dosen memberikan contoh start jongkok untuk lari 100 meter (afektif)

Mahasiswa melihat dan memperhatikan contoh start jongkok untuk lari 100 meter (kepercayaan diri/afektif)

Dosen menugaskan mahasiswa melakukan start jongkok lari 100 meter (psikomotor)

Mahasiswa melakukan start jongkok lari 100 meter dengan baik (ketrampilan motorik/psikomotor).

C. Konsep Belajar Keterampilan Gerak Berpindah-pindah Tempat (concept learning *lokomotor skill*)

Subtansi/Materi: yaitu aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan dengan berpindah-pindah tempat (lokomotor). Pada ketrampilan mengajar ini mahasiswa diharapkan dapat melakukan gerak berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan gerak tubuh.

Sebagai contoh: mahasiswa melakukan ketrampilan penguasaan (menimang) bola takraw menggunakan kaki bagian dalam (sepak sila) selama lima menit. Ketrampilan ini dapat dilakukan dengan strategi maju kedepan, mundur kebelakang, kesamping kiri dan kanan, dilakukan dengan berpasangan satu-satu, satu-tiga, dan lain sebagainya.

Kata kerja oprasional: ketrampilan mengajar berpindah tempat (lokomotor skill)

Keterampilan

Penguasaan

Sepak sila

Strategi

Tujuan instruksional: mengajar ketrampilan gerak berpindah tempat (lokomotor):

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan gerak penguasaan bola berpindah-pindah tempat secara perorangan kedepan, kebelakang, kekiri dan kekanan.

Mahasiswa dapat melakukan penguasaan bola takraw secara berpasangan satu lawan satu, satu lawan dua, dan satu lawan tiga.

Mahasiswa dapat mendemonstrasikan penguasaan bola dengan melawan dinding berpindah-pindah tempat

Subtansi/Materi: belajar mengajar keterampilan gerak berpindah tempat (lokomotor)

Dosen memberikan penjelasan tentang belajar mengajar ketrampilan gerak penguasaan bola takraw berpindah tempat (pengetahuan/kognitif)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dari dosen tentang penguasaan bola sepak takraw berpindah tempat (pemahaman/kognitif)

Dosen memberikan contoh ketrampilan gerak berpindah tempat penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam berpindah-pindah tempat (keyakinan/afektif)

Mahasiswa memperhatikan contoh ketrampilan gerak berpindah penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam berpindah-pindah tempat (kepercayaan diri/afektif)

Dosen menugaskan mahasiswa untuk melakukan ketrampilan gerak berpindah-pindah (lokomotor) penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam berpindah-pindah tempat (psikomotor)

Mahasiswa melakukan ketrampilan gerak berpindah-pindah tempat penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam (ketrampilan motorik/psikomotor)

D. Konsep Belajar Keterampilan Gerak Manipulasi (concept learning *manipulation motorik skill*)

Subtansi/Materi: yakni aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan dengan memanipulasi gerak. Pada ketrampilan ini

mahasiswa diharapkan dapat melakukan manipulasi gerakan dan alat. Manipulasi gerakan dan alat dapat dilakukan ditempat maupun berpindah-pindah tempat.

Sebagai contoh: manipulasi gerak passing atas dan bawah pada permainan bola voli, gerakan passing atas menekuk kedua lutut dan siku kebawah, meluruskan kedua siku dan lutut keatas. Kemudian manipulasi alat yaitu mempassing keatas menggunakan jari-jari tangan dan mempassing dari bawah keatas menggunakan kedua lengan bawah.

Kata kerja oprasional: ketrampilan gerak manipulasi (manipulation) gerak dan alat:

Penjelasan, pemerian contoh

Penugasan

Mendengar

melihat

melakukan

Tujuan instruksional: belajar mengajar ketrampilan manipulasi (manipulation) gerak dan alat:

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan manipulasi (manipulation) gerak dan alat baik gerak ditempat maupun gerak berpindah-pindah tempat

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan gerak manipulasi (manipulation) passing atas dan passing bawah menggunakan bola voli

Mahasiswa dapat mendemontrasikan ketrampilan gerak manipulasi (manipulation) passing atas dan passing bawah menggunakan bola voli.

Metode/Strategi: belajar mengajar keterampilan manipulasi (manipulation) gerakan passing atas dan bawah menggunakan bola voli:

Dosen memberikan penjelasan tentang manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (pengetahuan/kognitif)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen tentang manipulasi gerak, alat passing atas, passing bawah permainan bola voli (pemahaman/kognitif)

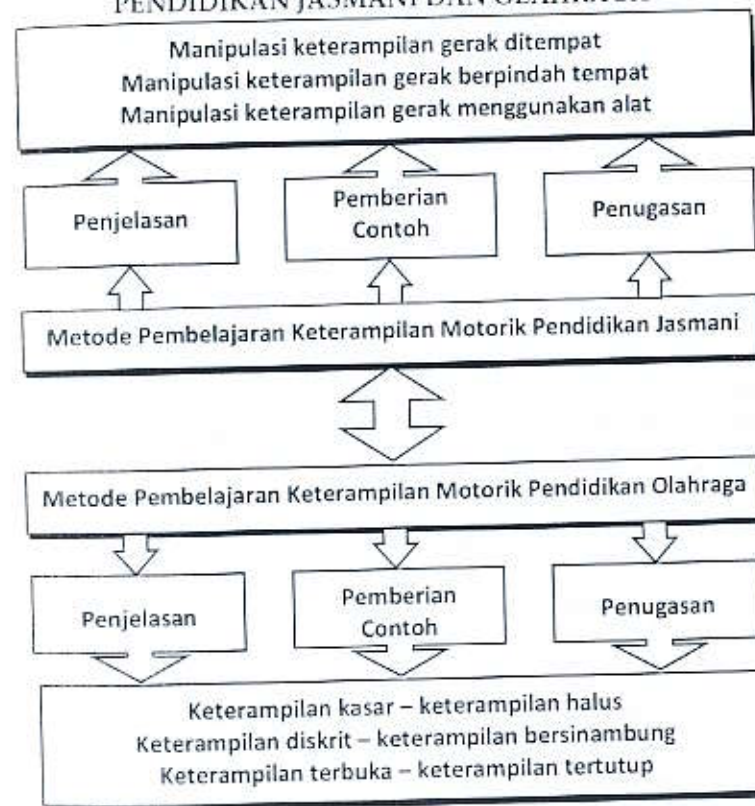
Dosen memberikan contoh manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (keyakinan/afektif)

Mahasiswa melihat dan memperhatikan contoh manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (percaya diri/afektif)

Dosen menugaskan mahasiswa untuk melakukan manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (menugaskan/psikomotor)

Mahasiswa melakukan manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (melakukan/psikomotor)

METODE PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA



E. Konsep Belajar Gerak Kasar Dan Gerak Halus

Keterampilan motorik olahraga renang, dapat dibagi dua macam yaitu keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus, pembagian keterampilan gerak tersebut berdasarkan besar kecilnya kelompok otot yang terlibat, kuat lemahnya tenaga yang dikerahkan,

atau luas sempitnya ruang gerak yang digunakan untuk melakukan sesuatu gerakan (Cratty, 1973). Pembagian memang hanya untuk kebutuhan analisis atau pemahaman secara konseptual, karena dalam kenyataannya kedua jenis keterampilan tersebut berada dalam sebuah garis bersinabung. Jadi keduanya bukan merupakan dikhotomi, atau bukan sebagai dua jenis yang terpisah secara jelas dan nyata.

F. Konsep Belajar Gerak diskrit dan Gerak bersinabung.

Keterampilan diskrit ditandai dengan pelaksanaannya yang relative singkat dan jelas saat memulai dan berakhir. Sebaliknya, keterampilan bersinabung ditandai dengan pelaksanaan gerak yang relative lama. Selanjutnya diantara kedua macam keterampilan tersebut, dikenal keterampilan serial.

G. Konsep Belajar Gerak terbuka dan Gerak tertutup

Klasifikasi berikutnya dibuat berdasarkan pengaruh factor lingkungan terhadap pelaksanaan gerak itu sendiri, sehingga dikenal dengan keterampilan terbuka dan keterampilan tertutup. Dengan kata lain, penggolongan kedua jenis keterampilan tersebut berdasarkan kenyataan sejauh mana lingkungan sekitar dapat diprediksi selama peragaan gerak berlangsung (Poulton, 1957).

Yang dimaksud keterampilan terbuka yaitu keterampilan dengan kondisi lingkungan yang selalu berubah-ubah atau sukar diramalkan sebelumnya sehingga si pelaku sukar untuk merencanakan pola respons yang sesuai. Si pelaku dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gerakan lawan, keputusan wasit, gerakan kawan sendiri, faktor cuaca, angin dan lain-lain yang terjadi. Karena itu, tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan keterampilan terbuka ditentukan oleh kemampuannya untuk menyesuaikan perilakunya sesuai dengan perubahan dalam lingkungannya.

Keterampilan tertutup adalah keterampilan dengan factor lingkungan dapat diramalkan, karena tidak berubah-ubah. Perubahan lingkungan memang bias terjadi, namun masih bias diprediksi sehingga si pelaku dapat merencanakan respons yang selaras dengan keadaan lingkungan.

H. Konsep Belajar Gerak Renang

Belajar motorik olahraga renang adalah seperangkat proses manipulasi keterampilan gerakan tubuh yang dilakukan dengan sengaja untuk mencapai tujuan latihan (Ruskin, 2014). Selanjutnya, belajar gerakan (motorik) adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982).

Meskipun belajar motorik merupakan penguasaan keterampilan, tidaklah berarti bahwa aspek lainnya seperti domain kognitif diabaikan. Meinel (1976) mengemukakan, belajar keterampilan motorik terdiri atas tahap penguasaan, penghalusan, dan pengstabilan gerak atau keterampilan gerak olahraga. Karena itu, penguasaan keterampilan motorik akan diperoleh melalui pemilikan pengetahuan, analisis, perkembangan koordinasi, dan kondisi fisik, sebagaimana halnya dengan dukungan semangat juang.

1. **Keterampilan Gerak Ditempat (Non Lokomotor skill)** adalah aktivitas jasmani atau manipulasi keterampilan gerak yang sengaja dilakukan ditempat bukan berpindah tempat. Pada keterampilan belajar dan latihan ini mahasiswa dapat melakukan gerak ditempat (non lokomotor). Mahasiswa melakukan gerakan tersebut dengan sengaja di tempat atau tidak berpindah tempat.

Sebagai contoh: start jongkok (medium start) untuk nomor lari 100 meter, analisis gerannya yakni meletakkan ujung jari-jari kaki kiri dibelakang garis start, meletakkan lutut kanan sejajar jari-jari kaki kiri jarak lutut dengan jari kaki kiri kurang lebih satu jengkal, meletakkan jari-jari tangan dibelakang garis start, meluruskan lutut kiri dan kanan sehingga pantat lebih tinggi dari pada kepala, pandangan kedepan. Dalam melakukan keterampilan mengajar tersebut, mahasiswa dapat melakukan dengan baik agar mendapatkan tumpuan kaki yang kuat.

Kata kerja operasional: mengajar gerak ditempat (non lokomotor):

Meletakkan
Meluruskan
Mengangkat
Melakukan

Tujuan instruksional: mengajar ketrampilan gerak ditempat (lokomotor):

Mahasiswa dapat meletakkan jari-jari kaki kiri dibelakang garis start

Mahasiswa dapat meluruskan kedua lutut kiri dan kanan pada aba-ah
aaaawasss!

Mahasiswa dapat mengangkat pantat lebih tinggi daripada kepala

Mahasiswa dapat melakukan start jongkok untuk nomor lari 100 meter

Metode/Strategi: belajar mengajar ketrampilan gerak ditempat (lokomotor):

Dosen membeikan penjelasan tentang ketrampilan gerak start jongkok
lari 100 meter ketrampilan kognitif (kognitif)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dari dosen tentang start jongkok
lari 100 meter (pemahaman/kognitif)

Dosen memberikan contoh start jongkok untuk lari 100 meter (afektif)

Mahasiswa melihat dan memperhatikan contoh start jongkok untuk lari
100 meter (kepercayaan diri/afektif)

Dosen menugaskan mahasiswa melakukan start jongkok lari 100 meter
(psikomotor)

Mahasiswa melakukan start jongkok lari 100 meter dengan baik
(ketrampilan motorik/psikomotor)

2. **Keterampilan Gerak Berpindah-pindah Tempat (*lokomotor skill*)**
adalah aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan dengan
berpindah-pindah tempat (lokomotor). Pada ketrampilan mengajar
ini mahasiswa diharapkan dapat melakukan gerak berpinda tempat
dari satu titik ke titik yang lain dengan memanfaatkan aktivitas
jasmani dan gerak tubu.

Sebagai contoh: mahasiswa melakukan ketrampilan
penguasaan (menimang) bola takraw menggunakan kaki bagian dalam
(sepak sila) selama lima menit. Ketrampilan ini dapat dilakukan
dengan strategi maju kedepan, mundur kebelakang, kesamping kiri
dan kanan, dilakukan dengan berpasangan satu-satu, satu-tiga, dan
lain sebagainya.

Kata Kerja Oprasional: ketrampilan mengajar berpindah tempat
(lokomotor):

Keterampilan

Penguasaan

Sepak sila

Strategi

Tujuan instruksional: mengajar keterampilan gerak berpindah tempat
(lokomotor):

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan gerak penguasaan bola
berpindah-pindah tempat secara perorangan kedepan, kebelakang,
kekiri dan kekanan.

Mahasiswa dapat melakukan penguasaan bola takraw secara
berpasangan satu lawan satu, satu lawan dua, dan satu lawan tiga.

Mahasiswa dapat mendemonstrasikan penguasaan bola dengan
melawan dinding berpindah-pindah tempat

Subtansi/Materi: belajar mengajar keterampilan gerak berpindah
tempat (lokomotor)

Dosen memberikan penjelasan tentang belajar mengajar ketrampilan
gerak penguasaan bola takraw berpindah tempat
(pengetahuan/kognitif)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dari dosen tentang penguasaan
bola sepak takraw berpindah tempat (pemahaman/kognitif)

Dosen memberikan contoh ketrampilan gerak berpindah tempat
penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam berpindah-
pindah tempat (keyakinan/afektif)

Mahasiswa memperhatikan contoh ketrampilan gerak berpindah
penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam berpindah-
pindah tempat (kepercayaan diri/afektif)

Dosen menugaskan mahasiswa untuk melakukan ketrampilan gerak
berpindah-pindah (lokomotor) penguasaan bola takraw menggunakan
kaki bagian dalam berpindah-pindah tempat (psikomotor)

Mahasiswa melakukan ketrampilan gerak berpindah-pindah tempat
penguasaan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam (ketrampilan
motorik/psikomotor).

3. **Keterampilan Gerak Manipulasi (*manipulation motorik skill*)**
Adalah aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan dengan memanipulasi gerak. Pada ketrampilan ini mahasiswa diharapkan dapat melakukan manipulasi gerakan dan alat Manipulasi gerakan dan alat dapat dilakukan ditempat maupun berpindah-pindah tempat.

Sebagai contoh: manipulasi gerak passing atas dan bawah pada permainan bola voli, gerakan passing atas menekuk kedua lutut dan siku kebawah, meluruskan kedua siku dan lutut keatas. Kemudian manipulasi alat yaitu mempassing keatas menggunakan jari-jari tangan dan mempassing bola dari bawah keatas menggunakan kedua lengan bawah

Kata kerja oprasional: keterampilan gerak manipulasi (*manipulation*) gerak dan alat:

Penjelasan

Pemberian contoh

Penugasan

Mendengar

melihat

melakukan

Tujuan instruksional: belajar mengajar keterampilan manipulasi (*manipulation*) gerak dan alat:

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan manipulasi (*manipulation*) gerak dan alat baik gerak ditempat maupun gerak berpindah-pindah tempat

Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan gerak manipulasi (*manipulation*) passing atas dan passing bawah menggunakan bola voli

Mahasiswa dapat mendemonstrasikan ketrampilan gerak manipulasi (*manipulation*) passing atas dan passing bawah menggunakan bola voli.

Metode/Strategi: belajar mengajar keterampilan manipulasi (*manipulation*) gerakan passing atas dan passing bawah menggunakan bola voli:

Dosen memberikan penjelasan tentang manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (*pengetahuan/kognitif*)

Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen tentang manipulasi gerak, alat passing atas, passing bawah permainan bola voli (*pemahaman/kognitif*)

Dosen memberikan contoh manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (*keyakinan/afektif*)

Mahasiswa melihat dan memperhatikan contoh manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (*percaya diri/afektif*)

Dosen menugaskan mahasiswa untuk melakukan manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (*menugaskan/psikomotor*)

Mahasiswa melakukan manipulasi gerak, alat passing atas dan passing bawah permainan bola voli (*melakukan/psikomotor*)

EVALUASI PROSES BELAJAR MENGAJAR KETERAMPILAN JASMANI

A. Pengertian Evaluasi

Evaluasi yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Evaluation*. Secara khusus, pengertian proses belajar mengajar keterampilan dalam pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang sengaja diajarkan secara efektif, untuk mencapai tujuan instruksional pembelajaran. Jadi evaluasi proses pembelajaran keterampilan jasmani ialah suatu proses yang dilaksanakan secara sistematis dan metodis untuk mencapai tujuan belajar. Tujuan belajar mengajar pendidikan jasmani yaitu terjadinya keserasian, keselarasan, dan keseimbangan saat melakukan aktivitas jasmani secara menyeluruh (multilateral). Rusli Lutan (1997) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan/atau olahraga.

Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan dan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian gerakan itulah peserta didik, dibina dan sekaligus dibentuk. Dikatakan dibina, karena yang ditumbuhkembangkan adalah potensinya. Dikatakan pembentukan, karena memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkat rangsang. Menurut Yunanda (2009) evaluasi merupakan kegiatan yang direncanakan untuk menentukan keadaan suatu objek dengan menggunakan instrument dan hasilnya dibandingkan dengan patokan untuk kesimpulan. Sedangkan Suchman (Arikunto Dan Jabar) 2010:1 memandang bahwa evaluasi sebagai proses penentuan hasil yang dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung pencapaian tujuan. Selanjutnya Tuttlebeam dalam Arikunto Dan Jabar 2010:2 mengatakan bahwa evaluasi adalah penggambaran proses,

mencari dan memberikan informasi yang berguna bagi para pengambil keputusan dalam menentukan alternative keputusan.

Kata kerja operasional: evaluasi atau penilaian pendidikan jasmani (physical education):

Evaluasi

Penilaian

Kognitif

Afektif

Psikomotor

Tujuan instruksional evaluasi dan penilaian pendidikan jasmani (physical education):

Mahasiswa dapat merumuskan tujuan proses belajar mengajar pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum tahun 2013.

Mahasiswa dapat menentukan dan menetapkan substansi/materi berdasarkan GBPP dalam kurikulum tahun 2013.

Mahasiswa dapat menetapkan bentuk evaluasi/penilaian berdasarkan karakteristi dan kemampuan serta jenis kelamin setiap mahasiswa

Mahasiswa dapat membuat tes dan pengukuran kognitif, afektif, dan psikomotor berdasarkan kisi-kisi dan karakteristik tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Penilaian Keterampilan Jasmani

Menurut Suharsini yang dikutip oleh Sridadi (2007) penilaian adalah suatu usaha yang dilakukan dalam pengambilan keputusan terhadap sesuatu dengan ukuran baik-buruk bersifat kuantitatif. Penilaian (*assessment*) adalah penerapan berbagai cara dan penggunaan beragam alat penilaian untuk memperoleh informasi tentang sejauhmana hasil belajar peserta didik.

Penilaian hasil belajar mengajar keterampilan jasmani pada dasarnya adalah mempermasalahkan, bagaimana pengajar dapat mengetahui hasil pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru/dosen. Penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai peserta didik dengan kriteria tertentu.

bertanggung jawab terhadap hal yang telah dilakukan, memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri

5. Ketekunan dan ketelitian adalah kemampuan individu yang sudah memiliki sistem nilai selalu menyelaraskan perilakunya sesuai dengan sistem nilai yang dipegangnya, seperti bersikap objektif terhadap segala hal.

Tabel Penilaian Hasil Belajar Mengajar Keterampilan Psikomotor

NO	Jenis Soal	P1	P2	P3	P4	P5	Jumlah Soal %
1	Menafsirkan gerakan						
2	Menyiapkan diri						
3	Meniru gerakan						
4	Kemahiran						
5	Adaptasi						
Jumlah Soal							
Jumlah Prosentase							

E. Penilaian Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor adalah ranah yang menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot (Bloom 1979). Dalam pengembangannya pun mata pelajaran yang berkaitan dengan psikomotor adalah mata pelajaran yang lebih berorientasi pada gerakan dan menekankan pada reaksi-reaksi fisik dan keterampilan anggota tubuh. Keterampilan itu sendiri menunjukkan tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau sekumpulan tugas tertentu.

Ranah psikomotor berkaitan dengan keterampilan atau skill yang bersikap manual atau motorik. Tingkatan psikomotor ini meliputi:

1. Persepsi (menafsirkan gerakan) adalah aktivitas jasmani yang berkenaan dengan penggunaan indra dalam melakukan kegiatan. Contoh mengenal gerakan star, terjum, dan meluncur dalam cabang olahraga renang.
2. Menyiapkan diri adalah suatu kegiatan, berkenaan dengan melakukan sesuatu kegiatan jasmani atau kesiapan (*physical set*), kesiapan emosi (*emotional set*) atau perasaan untuk melakukan suatu gerakan.

3. Meniru gerakan adalah penampilan respons yang sudah dipelajari dan menjadi kebiasaan sehingga gerakan yang ditampilkannya menunjukkan kepada suatu kemahiran. Contoh gerakan kaki dan tangan saat melakukan renang.
4. Kemahiran adalah penampilan gerakan motorik dengan keterampilan penuh. Kemahiran yang dipertunjukkan ialah kecepatan dengan hasil yang baik dan menggunakan sedikit tenaga. Contoh keterampilan berenang 50 meter gaya bebas.
5. Adaptasi adalah keterampilan yang sudah berkembang pada diri individu sehingga yang bersangkutan mampu memodifikasi pada pola gerakan sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Contoh seseorang yang melakukan perlombaan renang jarak 1500 meter pola-pola gerakan disesuaikan dengan kebutuhan untuk mendahului lawan.

D. Tabel Penilaian Proses Keterampilan Motorik Renang Gaya Punggung

No	Tujuan Pengajaran	Bobot	Nilai	Angka
1	Gerakan Star	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
2	Gerakan Terjum	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
3	Gerakan Meluncur	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
4	Gerakan Kaki	3	A (4)	$3 \times 4 = 12$
5	Gerakan Tangan	3	A (4)	$3 \times 4 = 12$
6	Gerakan Kordinasi	4	A (4)	$4 \times 4 = 16$
7	Gerakan Menyentuh Finis	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
	Jumlah	18	Nilai Proses	$66/18=3.67$ (A -)

E. Tabel Penilaian Proses Keterampilan Motorik Renang Gaya Dada

No	Tujuan Pengajaran	Bobot	Nilai	Angka
1	Gerakan Star	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
2	Gerakan Terjum	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
3	Gerakan Meluncur	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
4	Gerakan Kaki	3	A (4)	$3 \times 4 = 12$
5	Gerakan Tangan	3	B (3)	$3 \times 3 = 9$
6	Gerakan Menarik Dan Membuang Napas	3	B (3)	$3 \times 3 = 9$
7	Gerakan Kordinasi	4	B (3)	$4 \times 3 = 12$
8	Gerakan Menyentuh Finis	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
	Jumlah	21	Nilai Proses	$72/21=3.43$ (B)

F. Tabel Penilaian Proses Keterampilan Motorik Renang Gaya Kupu-Kupu

No	Tujuan Pengajaran	Bobot	Nilai	Angka
1	Gerakan Star	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
2	Gerakan Terjum	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
3	Gerakan Meluncur	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
4	Gerakan Kaki	3	A (4)	$3 \times 4 = 12$
5	Gerakan Tangan	3	B (3)	$3 \times 3 = 9$
6	Gerakan Menarik Dan Membuang Napas	3	B (3)	$3 \times 3 = 9$
7	Gerakan Kordinasi	4	B (3)	$4 \times 3 = 12$
8	Gerakan menyentuh Finis	2	A (4)	$2 \times 4 = 8$
	Jumlah	21	Nilai Proses	$80/21=3.81$ (A)

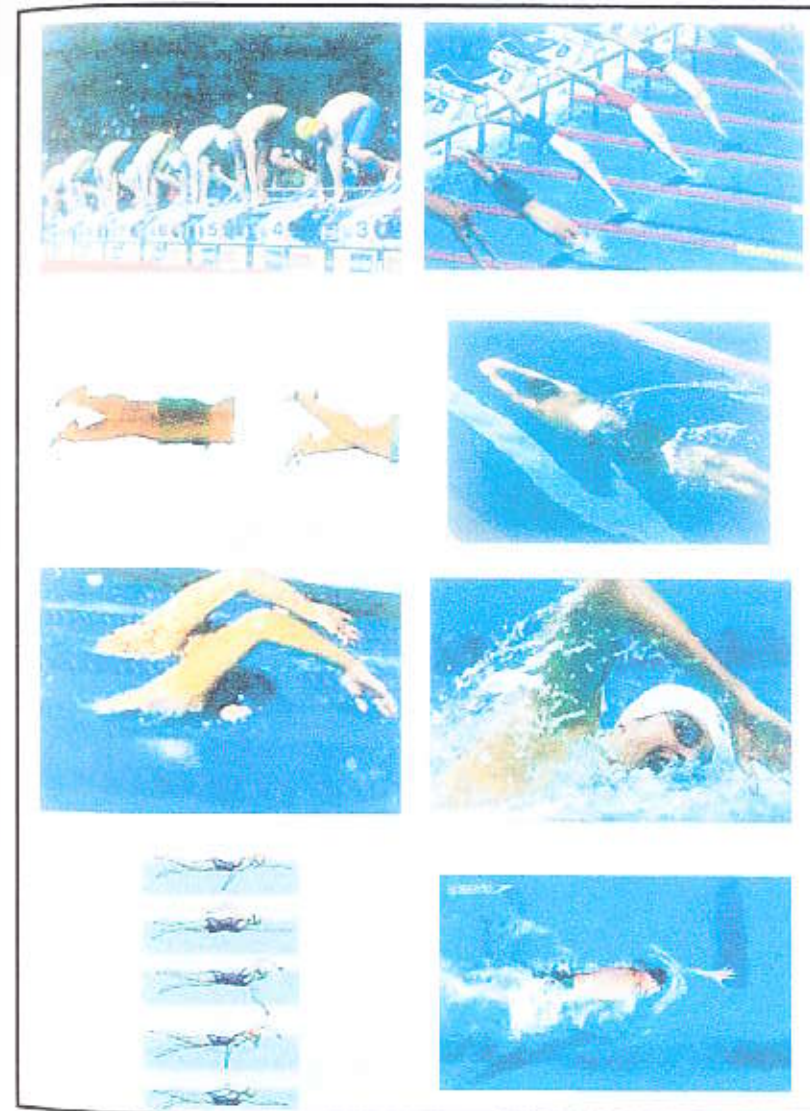
BAB VII

TATA-URUT DAN METODE KETERAMPILAN RENANG

A. Tata-Urut Dan Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Bebas



B. Gambar Tata-Urut Dan Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Bebas



E. Tata-Urut Dan Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Dada



F. Gambar Tata-Urut Dan Metode Keterampilan Motorik Renang Gaya Dada



BAB VIII

TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN KETERAMPILAN MOTORIK RENANG

A. Renang Gaya Bebas Putera Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	14"	78	36"	54	1:00	28	1:26
99	15"	77	37"	53	1:01	27	1:27
98	16"	76	38"	52	1:02	26	1:28
97	17"	75	39"	51	1:03	25	1:29
96	18"	74	40"	50	1:04	24	1:30
95	19"	73	41"	49	1:05	23	1:31
94	20"	72	42"	48	1:06	22	1:32
93	21"	71	43"	47	1:07	21	1:33
92	22"	70	44"	46	1:08	20	1:34
91	23"	69	45"	45	1:09	19	1:35
90	24"	68	46"	44	1:10	18	1:36
89	25"	67	47"	43	1:11	17	1:37
88	26"	66	48"	42	1:12	16	1:38
87	27"	65	49"	41	1:13	15	1:39
86	28"	64	50"	40	1:14	14	1:40
85	29"	63	51"	39	1:15	13	1:41
84	30"	62	52"	38	1:16	12	1:42
83	31"	61	53"	37	1:17	11	1:43
82	32"	60	54"	36	1:18	10	1:44
81	33"	59	55"	35	1:19	9	1:45
80	34"	58	56"	34	1:20	8	1:46
79	35"	57	57"	33	1:21	7	1:47
		56	58"	32	1:22	6	1:48
		55	59"	31	1:23	5	1:49
				30	1:24	4	1:50
				29	1:25	3	1:51
						2	1:52
						1	1:53

B. Renang Gaya Bebas Puteri Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	17"	78	39"	54	1:03	28	1:29
99	18"	77	40"	53	1:04	27	1:30
98	19"	76	41"	52	1:05	26	1:31
97	20"	75	42"	51	1:06	25	1:32
96	21"	74	43"	50	1:07	24	1:33
95	22"	73	44"	49	1:08	23	1:34
94	23"	72	45"	48	1:09	22	1:35
93	24"	71	46"	47	1:10	21	1:36
92	25"	70	47"	46	1:11	20	1:37
91	26"	69	48"	45	1:12	19	1:38
90	27"	68	49"	44	1:13	18	1:39
89	28"	67	50"	43	1:14	17	1:40
88	29"	66	51"	42	1:15	16	1:41
87	30"	65	52"	41	1:16	15	1:42
86	31"	64	53"	40	1:17	14	1:43
85	32"	63	54"	39	1:18	13	1:44
84	33"	62	55"	38	1:19	12	1:45
83	34"	61	56"	37	1:20	11	1:46
82	35"	60	57"	36	1:21	10	1:47
81	36"	59	58"	35	1:22	9	1:48
80	37"	58	59"	34	1:23	8	1:49
79	38"	57	1:00	33	1:24	7	1:50
		56	1:01	32	1:25	6	1:51
		55	1:02	31	1:26	5	1:52
				30	1:27	4	1:53
				29	1:28	3	1:54
						2	1:55
						1	1:56

C. Renang Gaya Punggung Putra Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	16"	78	38"	54	1:02	28	1:28
99	17"	77	39"	53	1:03	27	1:29
98	18"	76	40"	52	1:04	26	1:30
97	19"	75	41"	51	1:05	25	1:31
96	20"	74	42"	50	1:06	24	1:32
95	21"	73	43"	49	1:07	23	1:33
94	22"	72	44"	48	1:08	22	1:34
93	23"	71	45"	47	1:09	21	1:35
92	24"	70	46"	46	1:10	20	1:36
91	25"	69	47"	45	1:11	19	1:37
90	26"	68	48"	44	1:12	18	1:38
89	27"	67	49"	43	1:13	17	1:39
88	28"	66	50"	42	1:14	16	1:40
87	29"	65	51"	41	1:15	15	1:41
86	30"	64	52"	40	1:16	14	1:42
85	31"	63	53"	39	1:17	13	1:43
84	32"	62	54"	38	1:18	12	1:44
83	33"	61	55"	37	1:19	11	1:45
82	34"	60	56"	36	1:20	10	1:46
81	35"	59	57"	35	1:21	9	1:47
80	36"	58	58"	34	1:22	8	1:48
79	37"	57	59"	33	1:23	7	1:49
		56	1:00	32	1:24	6	1:50
		55	1:01	31	1:25	5	1:51
				30	1:26	4	1:52
				29	1:27	3	1:53
						2	1:54
						1	1:55

D. Renang Gaya Punggung Putri Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	19"	78	41"	54	1:05	28	1:31
99	20"	77	42"	53	1:06	27	1:32
98	21"	76	43"	52	1:07	26	1:33
97	22"	75	44"	51	1:08	25	1:34
96	23"	74	45"	50	1:09	24	1:35
95	24"	73	46"	49	1:10	23	1:36
94	25"	72	47"	48	1:11	22	1:37
93	26"	71	48"	47	1:12	21	1:38
92	27"	70	49"	46	1:13	20	1:39
91	28"	69	50"	45	1:14	19	1:40
90	29"	68	51"	44	1:15	18	1:41
89	30"	67	52"	43	1:16	17	1:42
88	31"	66	53"	42	1:17	16	1:43
87	32"	65	54"	41	1:18	15	1:44
86	33"	64	55"	40	1:19	14	1:45
85	34"	63	56"	39	1:20	13	1:46
84	35"	62	57"	38	1:21	12	1:47
83	36"	61	58"	37	1:22	11	1:48
82	37"	60	59"	36	1:23	10	1:49
81	38"	59	1:00	35	1:24	9	1:50
80	39"	58	1:01	34	1:25	8	1:51
79	40"	57	1:02	33	1:26	7	1:52
		56	1:03	32	1:27	6	1:53
		55	1:04	31	1:28	5	1:54
				30	1:29	4	1:55
				29	1:30	3	1:51
						2	1:52
						1	1:53

E. Renang Gaya Dada Putra Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	22"	78	44"	54	1:08	28	1:34
99	23"	77	45"	53	1:09	27	1:35
98	24"	76	46"	52	1:10	26	1:36
97	25"	75	47"	51	1:11	25	1:37
96	26"	74	48"	50	1:12	24	1:38
95	27"	73	49"	49	1:13	23	1:39
94	28"	72	50"	48	1:14	22	1:40
93	29"	71	51"	47	1:15	21	1:41
92	30"	70	52"	46	1:16	20	1:42
91	31"	69	53"	45	1:17	19	1:43
90	32"	68	54"	44	1:18	18	1:44
89	33"	67	55"	43	1:19	17	1:45
88	34"	66	56"	42	1:20	16	1:46
87	35"	65	57"	41	1:21	15	1:47
86	36"	64	58"	40	1:22	14	1:48
85	37"	63	59"	39	1:23	13	1:49
84	38"	62	1:00	38	1:24	12	1:50
83	39"	61	1:01	37	1:25	11	1:51
82	40"	60	1:02	36	1:26	10	1:52
81	41"	59	1:03	35	1:27	9	1:53
80	42"	58	1:04	34	1:28	8	1:54
79	43"	57	1:05	33	1:29	7	1:55
		56	1:06	32	1:30	6	1:56
		55	1:07	31	1:31	5	1:57
				30	1:32	4	1:58
				29	1:33	3	1:59
						2	2:00
						1	2:01

F. Renang Gaya Dada Putri Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	25"	78	47"	54	1:11	28	1:37
99	26"	77	48"	53	1:12	27	1:38
98	27"	76	49"	52	1:13	26	1:39
97	28"	75	50"	51	1:14	25	1:40
96	29"	74	51"	50	1:15	24	1:41
95	30"	73	52"	49	1:16	23	1:42
94	31"	72	53"	48	1:17	22	1:43
93	32"	71	54"	47	1:18	21	1:44
92	33"	70	55"	46	1:19	20	1:45
91	34"	69	56"	45	1:20	19	1:46
90	35"	68	57"	44	1:21	18	1:47
89	36"	67	58"	43	1:22	17	1:48
88	37"	66	59"	42	1:23	16	1:49
87	38"	65	1:00	41	1:24	15	1:50
86	39"	64	1:01	40	1:25	14	1:51
85	40"	63	1:02	39	1:26	13	1:52
84	41"	62	1:03	38	1:27	12	1:53
83	42"	61	1:04	37	1:28	11	1:54
82	43"	60	1:05	36	1:29	10	1:55
81	44"	59	1:06	35	1:30	9	1:56
80	45"	58	1:07	34	1:31	8	1:57
79	46"	57	1:08	33	1:32	7	1:58
		56	1:09	32	1:33	6	1:59
		55	1:10	31	1:34	5	2:00
				30	1:35	4	2:01
				29	1:36	3	2:02
						2	2:03
						1	2:05

G. Renang gaya Kupu-Kupu Putra Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	15"	78	37"	54	1:01	28	1:27
99	16"	77	38"	53	1:02	27	1:28
98	17"	76	39"	52	1:03	26	1:29
97	18"	75	40"	51	1:04	25	1:30
96	19"	74	41"	50	1:05	24	1:31
95	20"	73	42"	49	1:06	23	1:32
94	21"	72	43"	48	1:07	22	1:33
93	22"	71	44"	47	1:08	21	1:34
92	23"	70	45"	46	1:09	20	1:35
91	24"	69	46"	45	1:10	19	1:36
90	25"	68	47"	44	1:11	18	1:37
89	26"	67	48"	43	1:12	17	1:38
88	27"	66	49"	42	1:13	16	1:39
87	28"	65	50"	41	1:14	15	1:40
86	29"	64	51"	40	1:15	14	1:41
85	30"	63	52"	39	1:16	13	1:42
84	31"	62	53"	38	1:17	12	1:43
83	32"	61	54"	37	1:18	11	1:44
82	33"	60	55"	36	1:19	10	1:45
81	34"	59	56"	35	1:20	9	1:46
80	35"	58	57"	34	1:21	8	1:47
79	36"	57	58"	33	1:22	7	1:48
		56	59"	32	1:23	6	1:49
		55	1:00	31	1:24	5	1:50
				30	1:25	4	1:51
				29	1:26	3	1:52
						2	1:53
						1	1:54

H. Renang Gaya Kupu-Kupu Putri Jarak 25 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	18"	78	40"	54	1:05	28	1:29
99	19"	77	41"	53	1:06	27	1:30
98	20"	76	42"	52	1:07	26	1:31
97	21"	75	43"	51	1:08	25	1:32
96	22"	74	44"	50	1:08	24	1:33
95	23"	73	45"	49	1:09	23	1:34
94	24"	72	46"	48	1:10	22	1:35
93	25"	71	47"	47	1:11	21	1:36
92	26"	70	48"	46	1:12	20	1:37
91	27"	69	49"	45	1:13	19	1:38
90	28"	68	50"	44	1:14	18	1:39
89	29"	67	51"	43	1:15	17	1:40
88	30"	66	52"	42	1:16	16	1:41
87	31"	65	53"	41	1:17	15	1:42
86	32"	64	54"	40	1:18	14	1:43
85	33"	63	55"	39	1:19	13	1:44
84	34"	62	56"	38	1:20	12	1:45
83	35"	61	57"	37	1:21	11	1:46
82	36"	60	58"	36	1:22	10	1:47
81	37"	59	59"	35	1:23	9	1:48
80	38"	58	1:00	34	1:24	8	1:49
79	39"	57	1:01	33	1:25	7	1:50
		56	1:03	32	1:25	6	1:51
		55	1:04	31	1:26	5	1:52
				30	1:27	4	1:53
				29	1:28	3	1:54
						2	1:55
						1	1:57

BAB IX

TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN MOTORIK RENANG

A. Renang Gaya Bebas Putra Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	35"	77	58"	53	1:22	27	1:48
99	36"	76	59"	52	1:23	26	1:49
98	37"	75	60"	51	1:24	25	1:50
97	38"	74	1:01	50	1:25	24	1:51
96	39"	73	1:02	49	1:26	23	1:52
95	40"	72	1:03	48	1:27	22	1:53
94	41"	71	1:04	47	1:28	21	1:54
93	42"	70	1:05	46	1:29	20	1:55
92	43"	69	1:06	45	1:30	19	1:56
91	44"	68	1:07	44	1:31	18	1:57
90	45"	67	1:08	43	1:32	17	1:58
89	46"	66	1:09	42	1:33	16	1:59
88	47"	65	1:10	41	1:34	15	1:60
87	48"	64	1:11	40	1:35	14	2:01
86	49"	63	1:12	39	1:36	13	2:02
85	50"	62	1:13	38	1:37	12	2:03
84	51"	61	1:14	37	1:38	11	2:04
83	52"	60	1:15	36	1:39	10	2:05
82	53"	59	1:16	35	1:40	9	2:06
81	54"	58	1:17	34	1:41	8	2:07
80	55"	57	1:18	33	1:42	7	2:08
79	56"	56	1:19	32	1:43	6	2:09
78	57"	55	1:20	31	1:44	5	2:10
		54	1:21	30	1:45	4	2:11
				29	1:46	3	2:12
				28	1:47	2	2:13
						1	2:14

B. Renang Gaya Bebas Putri Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	40"	77	1:03	53	1:27	28	1:52
99	41"	76	1:04	52	1:28	27	1:53
98	42"	75	1:05	51	1:29	26	1:54
97	43"	74	1:06	50	1:30	25	1:55
96	44"	73	1:07	49	1:31	24	1:56
95	45"	72	1:08	48	1:32	23	1:59
94	46"	71	1:09	47	1:33	22	2:00
93	47"	70	1:10	46	1:34	21	2:01
92	48"	69	1:11	45	1:35	20	2:02
91	49"	68	1:12	44	1:36	19	2:03
90	50"	67	1:13	43	1:37	18	2:04
89	51"	66	1:14	42	1:38	17	2:05
88	52"	65	1:15	41	1:39	16	2:06
87	53"	64	1:16	40	1:40	15	2:07
86	54"	63	1:17	39	1:41	14	2:08
85	55"	62	1:18	38	1:42	13	2:09
84	56"	61	1:19	37	1:43	12	2:10
83	57"	60	1:20	36	1:44	11	2:11
82	58"	59	1:21	35	1:45	10	2:12
81	59"	58	1:22	34	1:46	9	2:13
80	60"	57	1:23	33	1:47	8	2:14
79	1:01	56	1:24	32	1:48	7	2:15
78	1:02	55	1:25	31	1:49	6	2:16
		54	1:26	30	1:50	5	2:17
				29	1:51	4	2:18
						3	2:19
						2	2:20
						1	2:21

C. Renang Gaya Punggung Putra Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	38"	77	1:01	53	1:25	27	1:51
99	39"	76	1:02	52	1:26	26	1:52
98	40"	75	1:03	51	1:27	25	1:53
97	41"	74	1:04	50	1:28	24	1:54
96	42"	73	1:05	49	1:29	23	1:55
95	43"	72	1:06	48	1:30	22	1:56
94	44"	71	1:07	47	1:31	21	1:57
93	45"	70	1:08	46	1:32	20	1:58
92	46"	69	1:09	45	1:33	19	1:59
91	47"	68	1:10	44	1:34	18	2:00
90	48"	67	1:11	43	1:35	17	2:01
89	49"	66	1:12	42	1:36	16	2:02
88	50"	65	1:13	41	1:37	15	2:03
87	51"	64	1:14	40	1:38	14	2:04
86	52"	63	1:15	39	1:39	13	2:05
85	53"	62	1:16	38	1:40	12	2:06
84	54"	61	1:17	37	1:41	11	2:08
83	55"	60	1:18	36	1:42	10	2:09
82	56"	59	1:19	35	1:43	9	2:10
81	57"	58	1:20	34	1:44	8	2:11
80	58"	57	1:21	33	1:45	7	2:12
79	59"	56	1:22	32	1:46	6	2:13
78	60"	55	1:23	31	1:47	5	2:14
		54	1:24	30	1:48	4	2:15
				29	1:49	3	2:16
				28	1:50	2	2:17
						1	2:18

D. Renang Gaya Punggung Putri Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	44"	77	1:07	53	1:31	28	1:56
99	45"	76	1:08	52	1:32	27	1:57
98	46"	75	1:09	51	1:33	26	1:58
97	47"	74	1:10	50	1:34	25	1:59
96	48"	73	1:11	49	1:35	24	2:00
95	49"	72	1:12	48	1:36	23	2:01
94	50"	71	1:13	47	1:37	22	2:02
93	51"	70	1:14	46	1:38	21	2:03
92	52"	69	1:15	45	1:39	20	2:04
91	53"	68	1:16	44	1:40	19	2:06
90	54"	67	1:17	43	1:41	18	2:07
89	55"	66	1:18	42	1:42	17	2:08
88	56"	65	1:19	41	1:43	16	2:09
87	57"	64	1:20	40	1:44	15	2:10
86	58"	63	1:21	39	1:45	14	2:11
85	59"	62	1:22	38	1:46	13	2:12
84	60"	61	1:23	37	1:47	12	2:13
83	1:01	60	1:24	36	1:48	11	2:14
82	1:02	59	1:25	35	1:49	10	2:15
81	1:03	58	1:26	34	1:50	9	2:16
80	1:04	57	1:27	33	1:51	8	2:17
79	1:05	56	1:28	32	1:52	7	2:18
78	1:06	55	1:29	31	1:53	6	2:19
		54	1:30	30	1:54	5	2:20
				29	1:55	4	2:21
						3	2:22
						2	2:23
						1	2:24

E. Renang Gaya Dada Putra Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	45"	78	1:07	54	1:31	28	1:57
99	46"	77	1:08	53	1:32	27	1:58
98	47"	76	1:09	52	1:33	26	1:59
97	48"	75	1:10	51	1:34	25	2:00
96	49"	74	1:11	50	1:35	24	2:01
95	50"	73	1:12	49	1:36	23	2:02
94	51"	72	1:13	48	1:37	22	2:03
93	52"	71	1:14	47	1:38	21	2:04
92	53"	70	1:15	46	1:39	20	2:05
91	54"	69	1:16	45	1:40	19	2:06
90	55"	68	1:17	44	1:41	18	2:07
89	56"	67	1:18	43	1:42	17	2:08
88	57"	66	1:19	42	1:43	16	2:09
87	58"	65	1:20	41	1:44	15	2:10
86	59"	64	1:21	40	1:45	14	2:11
85	60"	63	1:22	39	1:46	13	2:12
84	1:01	62	1:23	38	1:47	12	2:13
83	1:02	61	1:24	37	1:48	11	2:14
82	1:03	60	1:25	36	1:49	10	2:15
81	1:04	59	1:26	35	1:50	9	2:16
80	1:05	58	1:27	34	1:51	8	2:17
79	1:06	57	1:28	33	1:52	7	2:18
		56	1:29	32	1:53	6	2:19
		55	1:30	31	1:54	5	2:20
				30	1:55	4	2:21
				29	1:56	3	2:22
						2	2:23
						1	2:24

F. Renang Gaya Dada Putri Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	50"	78	1:12	54	1:36	28	2:02
99	51"	77	1:13	53	1:37	27	2:03
98	52"	76	1:14	52	1:38	26	2:04
97	53"	75	1:15	51	1:39	25	2:05
96	54"	74	1:16	50	1:40	24	2:06
95	55"	73	1:17	49	1:41	23	2:07
94	56"	72	1:18	48	1:42	22	2:08
93	57"	71	1:19	47	1:43	21	2:09
92	58"	70	1:20	46	1:44	20	2:10
91	59"	69	1:21	45	1:45	19	2:11
90	1:00	68	1:22	44	1:46	18	2:12
89	1:01	67	1:23	43	1:47	17	2:13
88	1:02	66	1:24	42	1:48	16	2:14
87	1:03	65	1:25	41	1:49	15	2:15
86	1:04	64	1:26	40	1:50	14	2:16
85	1:05	63	1:27	39	1:51	13	2:17
84	1:06	62	1:28	38	1:52	12	2:18
83	1:07	61	1:29	37	1:53	11	2:19
82	1:08	60	1:30	36	1:54	10	2:20
81	1:09	59	1:31	35	1:55	9	2:21
80	1:10	58	1:32	34	1:56	8	2:22
79	1:11	57	1:33	33	1:57	7	2:23
		56	1:34	32	1:58	6	2:24
		55	1:35	31	1:59	5	2:25
				30	2:00	4	2:26
				29	2:01	3	2:27
						2	2:28
						1	2:29

G. Renang Gaya Kupu-Kupu Putra Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	42"	78	1:04	54	1:28	28	1:54
99	43"	77	1:05	53	1:29	27	1:55
98	44"	76	1:06	52	1:30	26	1:56
97	45"	75	1:07	51	1:31	25	1:57
96	46"	74	1:08	50	1:32	24	1:58
95	47"	73	1:09	49	1:33	23	1:59
94	48"	72	1:10	48	1:34	22	2:00
93	49"	71	1:11	47	1:35	21	2:01
92	50"	70	1:12	46	1:36	20	2:02
91	51"	69	1:13	45	1:37	19	2:03
90	52"	68	1:14	44	1:38	18	2:04
89	53"	67	1:15	43	1:39	17	2:05
88	54"	66	1:16	42	1:40	16	2:06
87	55"	65	1:17	41	1:41	15	2:07
86	56"	64	1:18	40	1:42	14	2:08
85	57"	63	1:19	39	1:43	13	2:09
84	58"	62	1:20	38	1:44	12	2:10
83	59"	61	1:21	37	1:45	11	2:11
82	1:00	60	1:22	36	1:46	10	2:12
81	1:01	59	1:23	35	1:47	9	2:13
80	1:02	58	1:24	34	1:48	8	2:14
79	1:03	57	1:25	33	1:49	7	2:15
		56	1:26	32	1:50	6	2:16
		55	1:27	31	1:51	5	2:17
				30	1:52	4	2:18
				29	1:53	3	2:19
						2	2:20
						1	2:21

H. Renang Gaya Kupu-Kupu Putri Jarak 50 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	44"	78	1:06	54	1:30	28	1:56
99	45"	77	1:07	53	1:31	27	1:57
98	46"	76	1:08	52	1:32	26	1:58
97	47"	75	1:09	51	1:33	25	1:59
96	48"	74	1:10	50	1:34	24	2:00
95	49"	73	1:11	49	1:35	23	2:01
94	50"	72	1:12	48	1:36	22	2:02
93	51"	71	1:13	47	1:37	21	2:03
92	52"	70	1:14	46	1:38	20	2:04
91	53"	69	1:15	45	1:39	19	2:05
90	54"	68	1:16	44	1:40	18	2:06
89	55"	67	1:17	43	1:41	17	2:07
88	56"	66	1:18	42	1:42	16	2:08
87	57"	65	1:19	41	1:43	15	2:09
86	58"	64	1:20	40	1:44	14	2:10
85	59"	63	1:21	39	1:45	13	2:11
84	1:00	62	1:22	38	1:46	12	2:12
83	1:01	61	1:23	37	1:47	11	2:13
82	1:02	60	1:24	36	1:48	10	2:14
81	1:03	59	1:25	35	1:49	9	2:15
80	1:04	58	1:26	34	1:50	8	2:16
79	1:05	57	1:27	33	1:51	7	2:17
		56	1:28	32	1:52	6	2:18
		55	1:29	31	1:53	5	2:19
				30	1:54	4	2:20
				29	1:55	3	2:21
						2	2:22
						1	2:23

BAB X

**TABEL SPESIFIKASI PENILAIAN
MOTORIK RENANG**

A. Renang Gaya Bebas Putra Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:10	78	1:32	54	1:56	28	2:22
99	1:11	77	1:33	53	1:57	27	2:23
98	1:12	76	1:34	52	1:58	26	2:24
97	1:13	75	1:35	51	1:59	25	2:25
96	1:14	74	1:36	50	2:00	24	2:26
95	1:15	73	1:37	49	2:01	23	2:27
94	1:16	72	1:38	48	2:02	22	2:28
93	1:17	71	1:39	47	2:03	21	2:29
92	1:18	70	1:40	46	2:04	20	2:30
91	1:19	69	1:41	45	2:05	19	2:31
90	1:20	68	1:42	44	2:06	18	2:32
89	1:21	67	1:43	43	2:07	17	2:33
88	1:22	66	1:44	42	2:08	16	2:34
87	1:23	65	1:45	41	2:09	15	2:35
86	1:24	64	1:46	40	2:10	14	2:36
85	1:25	63	1:47	39	2:11	13	2:37
84	1:26	62	1:48	38	2:12	12	2:38
83	1:27	61	1:49	37	2:13	11	2:39
82	1:28	60	1:50	36	2:14	10	2:40
81	1:29	59	1:51	35	2:15	9	2:41
80	1:30	58	1:52	34	2:16	8	2:42
79	1:31	57	1:53	33	2:17	7	2:43
		56	1:54	32	2:18	6	2:44
		55	1:55	31	2:19	5	2:45
				30	2:20	4	2:46
				29	2:21	3	2:47
						2	2:48
						1	2:49

B. Renang Gaya Bebas Putri Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:15	78	1:37	54	2:01	28	2:27
99	1:16	77	1:38	53	2:02	27	2:28
98	1:17	76	1:39	52	2:03	26	2:29
97	1:18	75	1:40	51	2:04	25	2:30
96	1:19	74	1:41	50	2:05	24	2:31
95	1:20	73	1:42	49	2:06	23	2:32
94	1:21	72	1:43	48	2:07	22	2:33
93	1:22	71	1:44	47	2:08	21	2:34
92	1:23	70	1:45	46	2:09	20	2:35
91	1:24	69	1:46	45	2:10	19	2:36
90	1:25	68	1:47	44	2:11	18	2:37
89	1:26	67	1:48	43	2:12	17	2:38
88	1:27	66	1:49	42	2:13	16	2:39
87	1:28	65	1:50	41	2:14	15	2:40
86	1:29	64	1:51	40	2:15	14	2:41
85	1:30	63	1:52	39	2:16	13	2:42
84	1:31	62	1:53	38	2:17	12	2:43
83	1:32	61	1:54	37	2:18	11	2:44
82	1:33	60	1:55	36	2:19	10	2:45
81	1:34	59	1:56	35	2:20	9	2:46
80	1:35	58	1:57	34	2:21	8	2:47
79	1:36	57	1:58	33	2:22	7	2:48
		56	1:59	32	2:23	6	2:49
		55	2:00	31	2:24	5	2:50
				30	2:25	4	2:51
				29	2:26	3	2:52
						2	2:53
						1	2:54

C. Renang Gaya Punggung Putera Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:16	78	1:38	54	2:02	28	2:28
99	1:17	77	1:39	53	2:03	27	2:29
98	1:18	76	1:40	52	2:04	26	2:30
97	1:19	75	1:41	51	2:05	25	2:31
96	1:20	74	1:42	50	2:06	24	2:32
95	1:21	73	1:43	49	2:07	23	2:33
94	1:22	72	1:44	48	2:08	22	2:34
93	1:23	71	1:45	47	2:09	21	2:35
92	1:24	70	1:46	46	2:10	20	2:36
91	1:25	69	1:47	45	2:11	19	2:37
90	1:26	68	1:48	44	2:12	18	2:38
89	1:27	67	1:49	43	2:13	17	2:39
88	1:28	66	1:50	42	2:14	16	2:40
87	1:29	65	1:51	41	2:15	15	2:41
86	1:30	64	1:52	40	2:16	14	2:42
85	1:31	63	1:53	39	2:17	13	2:43
84	1:32	62	1:54	38	2:18	12	2:44
83	1:33	61	1:55	37	2:19	11	2:45
82	1:34	60	1:56	36	2:20	10	2:46
81	1:35	59	1:57	35	2:21	9	2:47
80	1:36	58	1:58	34	2:22	8	2:48
79	1:37	57	1:59	33	2:23	7	2:49
		56	2:00	32	2:24	6	2:50
		55	2:01	31	2:25	5	2:51
				30	2:26	4	2:52
				29	2:27	3	2:53
						2	2:54
						1	2:55

D. Renang Gaya Punggung Puteri Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:22	78	1:44	54	2:08	28	2:34
99	1:23	77	1:45	53	2:09	27	2:35
98	1:24	76	1:46	52	2:10	26	2:36
97	1:25	75	1:47	51	2:11	25	2:37
96	1:26	74	1:48	50	2:12	24	2:38
95	1:27	73	1:49	49	2:13	23	2:39
94	1:28	72	1:50	48	2:14	22	2:40
93	1:29	71	1:51	47	2:15	21	2:41
92	1:30	70	1:52	46	2:16	20	2:42
91	1:31	69	1:53	45	2:17	19	2:43
90	1:32	68	1:54	44	2:18	18	2:44
89	1:33	67	1:55	43	2:19	17	2:45
88	1:34	66	1:56	42	2:20	16	2:46
87	1:35	65	1:57	41	2:21	15	2:47
86	1:36	64	1:58	40	2:22	14	2:48
85	1:37	63	1:59	39	2:23	13	2:49
84	1:38	62	2:00	38	2:24	12	2:50
83	1:39	61	2:01	37	2:25	11	2:51
82	1:40	60	2:02	36	2:26	10	2:52
81	1:41	59	2:03	35	2:27	9	2:53
80	1:42	58	2:04	34	2:28	8	2:54
79	1:43	57	2:05	33	2:29	7	2:55
		56	2:06	32	2:30	6	2:56
		55	2:07	31	2:31	5	2:57
				30	2:32	4	2:58
				29	2:33	3	2:59
						2	3:00
						1	3:01

E. Renang Gaya Dada Putera Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:22	78	1:44	54	2:08	28	2:34
99	1:23	77	1:45	53	2:09	27	2:35
98	1:24	76	1:46	52	2:10	26	2:36
97	1:25	75	1:47	51	2:11	25	2:37
96	1:26	74	1:48	50	2:12	24	2:38
95	1:27	73	1:49	49	2:13	23	2:39
94	1:28	72	1:50	48	2:14	22	2:40
93	1:29	71	1:51	47	2:15	21	2:41
92	1:30	70	1:52	46	2:16	20	2:42
91	1:31	69	1:53	45	2:17	19	2:43
90	1:32	68	1:54	44	2:18	18	2:44
89	1:33	67	1:55	43	2:19	17	2:45
88	1:34	66	1:56	42	2:20	16	2:46
87	1:35	65	1:57	41	2:21	15	2:47
86	1:36	64	1:58	40	2:22	14	2:48
85	1:37	63	1:59	39	2:23	13	2:49
84	1:38	62	2:00	38	2:24	12	2:50
83	1:39	61	2:01	37	2:25	11	2:51
82	1:40	60	2:02	36	2:26	10	2:52
81	1:41	59	2:03	35	2:27	9	2:53
80	1:42	58	2:04	34	2:28	8	2:54
79	1:43	57	2:05	33	2:29	7	2:55
		56	2:06	32	2:30	6	2:56
		55	2:07	31	2:31	5	2:57
				30	2:32	4	2:58
				29	2:33	3	2:59
						2	3:00
						1	3:01

F. Renang Gaya Dada Puteri Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:28	78	1:49	54	2:13	28	2:39
99	1:29	77	1:50	53	2:14	27	2:40
98	1:30	76	1:51	52	2:15	26	2:41
97	1:31	75	1:52	51	2:16	25	2:42
96	1:32	74	1:53	50	2:17	24	2:43
95	1:33	73	1:54	49	2:18	23	2:44
94	1:34	72	1:55	48	2:19	22	2:45
93	1:35	71	1:56	47	2:20	21	2:46
92	1:36	70	1:57	46	2:21	20	2:47
91	1:37	69	1:58	45	2:22	19	2:48
90	1:38	68	1:59	44	2:23	18	2:49
89	1:39	67	2:00	43	2:24	17	2:50
88	1:40	66	2:01	42	2:25	16	2:51
87	1:41	65	2:02	41	2:26	15	2:52
86	1:42	64	2:03	40	2:27	14	2:53
85	1:43	63	2:04	39	2:28	13	2:54
84	1:44	62	2:05	38	2:29	12	2:55
83	1:45	61	2:06	37	2:30	11	2:56
82	1:46	60	2:07	36	2:31	10	2:57
81	1:47	59	2:08	35	2:32	9	2:58
80	1:48	58	2:09	34	2:33	8	2:59
79	1:48	57	2:10	33	2:34	7	3:00
		56	2:11	32	2:35	6	3:01
		55	2:12	31	2:36	5	3:02
				30	2:37	4	3:03
				29	2:38	3	3:04
						2	3:05
						1	3:06

G. Renang Gaya Kupu-Kupu Putera Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:18	78	1:40	54	2:04	28	2:30
99	1:19	77	1:41	53	2:05	27	2:31
98	1:20	76	1:42	52	2:06	26	2:32
97	1:21	75	1:43	51	2:07	25	2:33
96	1:22	74	1:44	50	2:08	24	2:34
95	1:23	73	1:45	49	2:09	23	2:35
94	1:24	72	1:46	48	2:10	22	2:36
93	1:25	71	1:47	47	2:11	21	2:37
92	1:26	70	1:48	46	2:12	20	2:38
91	1:27	69	1:49	45	2:13	19	2:39
90	1:28	68	1:50	44	2:14	18	2:40
89	1:29	67	1:51	43	2:15	17	2:41
88	1:30	66	1:52	42	2:16	16	2:42
87	1:31	65	1:53	41	2:17	15	2:43
86	1:32	64	1:54	40	2:18	14	2:44
85	1:33	63	1:55	39	2:19	13	2:45
84	1:34	62	1:56	38	2:20	12	2:46
83	1:35	61	1:57	37	2:21	11	2:47
82	1:36	60	1:58	36	2:22	10	2:48
81	1:37	59	1:59	35	2:23	9	2:49
80	1:38	58	2:00	34	2:24	8	2:50
79	1:39	57	2:01	33	2:25	7	2:51
		56	2:02	32	2:26	6	2:52
		55	2:03	31	2:27	5	2:53
				30	2:28	4	2:54
				29	2:29	3	2:55
						2	2:56
						1	2:57

H. Renang Gaya Kupu-Kupu Puteri Jarak 100 Meter

T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH	T. SCORE	WAKTU TEMPUH
100	1:21	78	36"	54	1:00	28	1:26
99	1:22	77	37"	53	1:01	27	1:27
98	1:23	76	38"	52	1:02	26	1:28
97	1:24	75	39"	51	1:03	25	1:29
96	1:25	74	40"	50	1:04	24	1:30
95	1:26	73	41"	49	1:05	23	1:31
94	1:27	72	42"	48	1:06	22	1:32
93	1:28	71	43"	47	1:07	21	1:33
92	1:29	70	44"	46	1:08	20	1:34
91	1:30	69	45"	45	1:09	19	1:35
90	1:31	68	46"	44	1:10	18	1:36
89	1:32	67	47"	43	1:11	17	1:37
88	1:33	66	48"	42	1:12	15	1:38
87	1:34	65	49"	41	1:13	14	1:39
86	1:35	64	50"	40	1:14	13	1:40
85	1:36	63	51"	39	1:15	12	1:41
84	1:37	62	52"	38	1:16	11	1:42
83	1:38	61	53"	37	1:17	10	1:43
82	1:39	60	54"	36	1:18	9	1:44
81	1:40	59	55"	35	1:19	8	1:45
80	1:41	58	56"	34	1:20	7	1:46
79	1:42	57	57"	33	1:21	6	1:47
		56	58"	32	1:22	5	1:48
		55	59"	31	1:23	4	1:49
				30	1:24	3	1:50
				29	1:25	2	1:51
						1	1:52
							1:53

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Awang 1986 *Teori-Teori Pembelajaran*, Petaling Jaya Siri Pendidikan, Fajar Bakti Bhd.
- Atwi Suparman 2001 *Desain Instruksional Mengajar Di Perguruan Tinggi*, Pengembangan Aktivitas Instruksional DEPDiknas.
- Amirono M.T. & Daryanto 2013, *Evaluasi Dan Penilaian Pembelajaran Kurikulum*. 2013 Gava Media yogyakarta
- Bloom Benyamin S.1956 *Taxonomy Of Education Objectives Handbook , The Cognitive Domain*, New York McKay.
- Dick Hannula & Nort Thornton 2001 *The Swim Coaching Bible*, Endorsed By World Swimming Association.
- David Wright & Garth Gilmour 2002 *Swim To The Top* Arthur Lydiard Takes Water Meyer & Meyer Sport.
- Emmert Hines 1999 *Fitness Swimming*, Fitness Spectrum Series Human Kinetics Publishers.
- Harrow, Anita J. 1972 *A Taxonomy Of The Psychomotor Domain A Guide For Developing Behavioral Objectives*, New York, David Mc Kay Company, Inc.
- Igak Wardani 2005 *Dasar-Dasar Komunikasi Dan Keterampilan Dasar Mengajar*, Pengembangan Aktivitas Instruksional DEPDiknas.
- James E. Counsilman & Brian E. Counsilman 1982 *The New Science Of Swimming* Bloomington Indiana.
- Krathwohl, David R. 1974 *Taxonomy Of Educational Objectives: Handbook Affective Domain*, New York: David Mc Kay Company.
- Nana Sudjana 1992 *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* Bandung Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan 1991 *Hasil Penelitian Tentang Pengaruh Latihan Berdistribusi Dan Latihan Padat Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik*, Bandung

- Ruben Guzman 2007 *The Swimming Drill Book Drills For Every Stroke, Turn, And Finish* The United States Of America.
- Syamsu Yusuf 2002 *Pengantar Teori Keperibadian* Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
- Syaifuddin Aswar 2003 *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya* Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Wright & Gilmour 2001 *Swim The Top Trials And Coordination Fresh And Sharp Drills And Practice Makes Perfect*.

PERILAKU MOTORIK RENANG

TEORI METODE DAN PENILAIANNYA

Tentang Penulis

Drs. Ruskin Amin, M.Pd lahir di Palopo Sulawesi Selatan Tanggal, 31 Desember 1957. Anak pertama dari tiga bersaudara Bapak Muh. Amin Basengge dan Ibu. Sitti Miherabiah (almarhumah). Riwayat Pendidikan sekolah dasar (SD) Negeri 52 Gilirang Kecamatan Maniangpadjo Kabupaten Wadjo Lulus tahun 1971. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Anabanua lulus tahun 1974. Sekolah Menengah Olahraga Atas (SMOA) Negeri 5 Ujung Pandang lulus tahun 1977.



Melanjutkan kuliah di IKIP Ujung Pandang Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) Program Studi Olahraga Prestasi. Sarjana Pendidikan (S1) lulus tahun 1984. Tahun 2004 lulus program Magister (S2) pendidikan olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung tahun 2004. Pernah mengenyam pendidikan Program Doktor Falsafah (Sains Sukan) Fakultas Sains Sukan Universitas Pendidikan Sultan Idris (UPSI) Malaysia.

Pekerjaan: Dosen Olahraga Universitas Negeri Gorontalo (UNG) Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO). **Pangkat/Golongan :** Pembina/IV b. **Jabatan Akademik :** Lektor Kepala. **Alamat Kantor :** Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili Kota Gorontalo Provinsi Gorontalo.

Mengajar MK: 1). Profesi Pendidikan, 2). Belajar Dan Pembelajaran, 3). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani, 4). Evaluasi Pembelajaran Dalam Keperawatan Olahraga, 5). Pedagogi Olahraga, 6). Perkembangan Belajar Motorik, 7). Biomekanika Olahraga, 8). Dedaktik Metodik Melatih Sepak Takraw, 9). Teori Praktek Renang I, 10). Teori Praktek Renang II.

Buku Terbitan: 1). Pendidikan Jasmani Dan Strategi Belajar Renang, 2). Perilaku Motorik Renang Teori Metode Dan Penilaiannya.

Pengalaman Mengajar: Guru SGO Negeri Gorontalo 1986 s/d 1991 Bidang Studi Renang

Keluarga: Istri Yetty Karim, Anak: 1). Muh. Hilwan Putera, S.Pd; 2). Sitti Hindrawati Amin, S.Pd; 3). Siti Hidjrawati Amin, SE; 4). Moh. Syahrul Ibrahim



Penerbit:
UNG Press (Anggota IKAPI)
Jl. Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0435) 821125
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo
Website: www.ung.ac.id

ISBN 978-602-6204-53-2



9 786026 204530