

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018

GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)

Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)

Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Standar Organisasi Olahraga Di Sumatera Utara <i>Jonny Siahaan</i>	737
Evaluasi Program Pelatda Hockey Putri Sumut Menuju Pon Jabar Ke Xix Tahun 2016 <i>Solehuddin Al Huda</i>	741
Kontribusi Latihan <i>Horizontal Swing</i> Dan Latihan <i>Hexagon Drill</i> Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Pada Siswa Putra <i>Amal Syahril Sihombing</i>	748
Implementasi Manajemen Pusat Pendidikan Dan Latihan Olah Raga Pelajar Provinsi Sumatera Utara <i>Johan Erik Purba</i>	754
Impelementasi Manajemen Wushu Sumatera Utara Tahun 2017 <i>T. Imam Buana</i>	764
Sitem kompetisi <i>Fil Erwin Lubis</i>	771
Pertandingan O2sn <i>Hardiansyah</i>	782
Perhatian Dan Penampilan Gerak <i>Irsan Surya</i>	790
Kurikulum Perguruan Tinggi Mengacu Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia <i>Muhammad Supriadi Siregar</i>	796
Peran Program Latihan Terhadap Kemajuan Olahraga Futsal <i>Aan Deki Prarja Pane, Syamsul Lubis</i>	802
Doping Sebagai Musuh Atlet Dalam Olahraga <i>Akbar Zahriali, Adi Saputra Wijaya</i>	807
Gender Dan Feminisme Dalam Olahraga <i>Sri Astuti, Togi Parulian Tambunan</i>	814
Ras, Etnis Dan Ketidak Toleransi Dalam Olahraga <i>Fauzan Siregar, Joni Tohap Maruli Nababan</i>	820
Etika Dan Moral Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Menuju Olahraga Baik <i>Ilham Dwi Prananta, Roy Marwan</i>	825
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Verticle Hops</i> Dan Latihan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai <i>Lufti Irfan</i>	828



PERHATIAN DAN PENAMPILAN GERAK

IRSAN SURYA

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Perhatian dapat didefinisikan sebagai kapasitas untuk memproses informasi yang berkaitan dengan kesadaran, yang sifatnya terbatas, dan diukur berdasarkan seberapa jauh tugas-tugas yang berbeda saling mengganggu dengan lainnya. Gangguan atau interferens terbagi menjadi dua macam. Interferens structural terjadi manakala reseptor, efektor atau mekanisme penyimpanan informasi yang sama dipakai untuk melaksanakan dua tugas. Interferens kapasitas terjadi karena keterbatasan dalam perhatian itu sendiri. Kebanyakan ahli sepaham bahwa pada tahap permulaan pemrosesan informasi tidak begitu diperlukan perhatian. Gejala kekebalan psikologis yang disebut dalam istilah refraktori psikologis (penundaan dalam reaksi terhadap rangsangan yang kedua yang diberikan berdekatan dengan yang pertama) berlangsung sebagai bukti bahwa pemrosesan informasi berlangsung dalam saluran tunggal . sebelum saluran itu bersih dan masih memproses suatu rangsangan , maka rangsangan lain akan terlalaikan untuk sementara. Tahap-tahap pemrosesan informasi untuk menghasilkan respon data dilewati oleh . kemampuan berantisipasi . kemampuan memprediksi pola rangsangan baik secara temporal maupun spatial memungkinkan seseorang untuk memberikan reaksi lebih dini. Penyediaan informasi memungkinkan kesiapan untuk merespon stimulus menjadi meningkat.

Kata Kunci: Perhatian. Gerak

PENDAHULUAN

Gerak atau dalam bahasa Inggrisnya “movement” banyak mengandung makna tergantung dari sudut mana orang mengartikannya, pada esensinya gerak merupakan ciri dari perilaku hidup manusia yang alami dan di dalamnya mengandung tujuan beberapa aspek yang menunjang sebelum, selama, dan setelah gerak itu dilakukan.

Salah satu aspek penting dalam pelaksanaan gerak ialah kesiapan untuk melakukan respon yang dikehendaki. Fakta empirik banyak menunjukkan ketidak mampuan seseorang untuk melakukan suatu teknik dengan baik disebabkan karena dia belum siap untuk melaksanakannya persoalan tersebut berkenaan dengan proses persiapan respon terhadap suatu stimulus yang tercakup dalam konsep perhatian yang pada dasarnya bersifat selektif.

Seorang kiper sepakbola yang gagal menangkap sebuah tembakan yang relatif lunak dari jarak yang berbahaya misalnya, sering dikaitkan dengan ketidak mampuannya untuk berkonsentrasi. Contoh lain, para pelatih selalu menekankan pentingnya konsentrasi sebelum bertanding, dan kegagalan atlet untuk memenangkan suatu pertandingan sering pula dikaitkan dengan ketidak mampuan atlet yang bersangkutan untuk memuatkan perhatiannya.

Masalah yang pertama ialah, apakah perhatian itu selalu berkaitan dengan kesadaran manusia? Kesadaran sebagai sebuah konsep, merupakan isu yang amat penting baik dalam filsafat maupun psikologi



sejak manusia tertarik untuk membahas perilaku manusia. Seperti dikemukakan oleh Posner(1973), pandangan terhadap kesadaran sebagai berikut, perilaku dikontrol oleh kesadaran, kesadaran ialah hasil dari tindakan-tindakan kita dan kesadaran tak ada hubungannya dengan perilaku manusia (kesadaran adalah satu gejala yang menyertai perilaku) Pada makalah ini akan membahas konsep perhatian dalam kaitannya dengan penampilan teknik olahraga

PEMBAHASAN

Perhatian diartikan sebagai “pemusatan atau konsentrasi kesadaran.” William James (1980). Definisi ini sering ditemukan apabila seorang siswa akan melakukan suatu gerakan dalam cabang olahraga tertentu seperti melakukan smash dalam olahraga Bulu tangkis, maka biasanya anak tersebut berkonsentrasi pada posisi, shuttle cook, dan arah yang akan ditujunya. Posner (1973) mengemukakan pandangan terhadap kesadaran sebagai berikut: (a) perilaku dikontrol oleh kesadaran (perilaku manusia seperti apa yang “dikehendaki” oleh aktivitas kesadarannya); (b) kesadaran ialah hasil dari perilaku (kesadaran ialah hasil dari tindakan-tindakan kita); dan (c) kesadaran tak ada kaitannya dengan perilaku manusia (kesadaran adalah satu gejala yang menyertai perilaku).

Sedangkan menurut Jalaludin Rahmat (2000:52), perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Perhatian terjadi bila kita mengkonsentrasikan diri pada salah satu alat indera kita, dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah merupakan salah satu faktor psikologis yang mempunyai sifat-sifat yang menonjol, baik dari dalam maupun dari luar individu yang dapat membantu dalam interaksi belajar mengajar. Yang berasal dari dalam adalah faktor biologis, sosial, kebiasaan serta kemauan, sedangkan yang berasal dari luar adalah gerakan dan lingkungan.

Sedangkan proses timbulnya perhatian, secara singkat oleh Dakir (1993:14) dijelaskan sebagai berikut, yaitu pertama ada rangsangan yang menonjol dari obyek, rangsangan diterima oleh indra, dibawa masuk ke syaraf ke dalam otak, lalu diserap oleh persepsi kita. Adapun obyek tersebut, dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, latar belakang yang bersangkutan, ada tidaknya prasangka, atau keinginan tertentu dan sikap batin tertentu. Dan hasil akhir terjadilah perhatian yang berbeda-beda.

Segala sesuatu yang kita perhatikan menurut Jalaludin Rahmat,(2000:52) ditentukan oleh faktor-faktor situasional dan personal, faktor situasional disebut *determinan perhatian yang bersifat eksternal* atau penarik perhatian (*attention getter*). Stimuli diperhatikan karena mempunyai sifat-sifat yang menonjol, antara lain: gerakan, intensitas stimuli, kebaruan, dan perulangan.

Kenneth E. Andersen (1972) sebagaimana yang dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat (2000:54-55), menyimpulkan tentang dalil-dalil perhatian yang harus diperhatikan, di antaranya oleh guru sebagaimana yang sedang dibahas oleh penulis sekarang ini, yaitu:



1. Perhatian itu merupakan proses yang aktif dan dinamis, bukan pasif dan refleksif.
2. Kita cenderung memperhatikan hal-hal tertentu yang penting, menonjol, atau melibatkan diri kita.
3. Kita menaruh perhatian kepada hal-hal tertentu sesuai dengan kepercayaan, sikap, nilai, dan kepentingan kita.
4. Kebiasaan sangat penting dalam menentukan apa yang menarik perhatian, tetapi juga apa yang secara potensial akan menarik perhatian kita.
5. Dalam situasi tertentu kita secara sengaja menstrukturkan perilaku kita untuk menghindari terpaan stimuli tertentu yang ingin kita abaikan.
6. Walaupun perhatian kepada stimuli berarti stimuli tersebut lebih kuat dan lebih hidup dalam kesadaran kita, tidaklah berarti bahwa persepsi kita akan betul-betul cermat.
7. Perhatian tergantung pada kesiapan kita.
8. Tenaga-tenaga motivasional sangat penting dalam menentukan perhatian dan persepsi.
9. Intensitas perhatian tidak konstan.
10. Dalam hal stimuli yang menerima perhatian, perhatian juga tidak konstan.
11. Usaha untuk mencurahkan perhatian sering tidak menguntungkan karena usaha itu sering menuntut perhatian.
12. Kita mampu menaruh perhatian pada berbagai stimuli secara serentak.
13. Perubahan atau variasi sangat penting dalam menarik dan mempertahankan perhatian.

Untuk itu, guru sebagai tenaga pengajar harus selalu berusaha untuk memancing dan mendorong siswa agar selalu tertarik dengan penuh perhatian terhadap pelajaran yang diberikan dan merasa nyaman ketika mengikuti pelajaran, seperti membuat variasi metode dalam menyampaikan materi, intonasi suara, penampilan, gaya, dan sebagainya. Karena perhatian bukan merupakan karakter bawaan dasar yang bersifat konstan dan stagnan, tapi perhatian berjalan secara aktif dan dinamis, untuk itu perhatian harus selalu dipupuk dan diperhatikan agar dalam kegiatan belajar mengajar berjalan secara aktif dan dinamis.

Perhatian dapat dibagi menjadi beberapa macam, hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Sumadi Suryabrata, (1989:14) yaitu:

- a. Atas dasar intensitasnya, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas atau pengalaman batin, maka dibedakan menjadi dua, yaitu
 - 1) Perhatian intensif.
 - 2) Perhatian tidak intensif.
- b. Atas dasar cara timbulnya, perhatian dibedakan menjadi dua, yaitu;
 1. Perhatian spontan (perhatian tak-sekehendak, perhatian tak-sengaja), yaitu perhatian yang timbul begitu saja, seakan-akan tanpa sengaja, terjadi tanpa usaha.



2. Perhatian sekehendak (perhatian sengaja), yakni perhatian yang timbul karena usaha atau dengan kehendak.
 - c. Atas dasar luasnya obyek yang dikenai perhatian, perhatian dibedakan menjadi dua yaitu;
 - 1) Perhatian terpecah, yakni perhatian pada suatu saat dapat tertuju pada bermacam-macam obyek.
 - 2) Perhatian terpusat, yaitu perhatian yang terpusat, hanya dapat tertuju pada obyek yang sangat terbatas.

Usaha-usaha yang dapat dilakukan dalam membimbing perhatian anak didik, yaitu penggunaan metode penyajian pelajaran yang dapat diterima oleh anak didik. Penerimaan ini akan efektif apabila pelajaran sesuai dengan minat, kebutuhan dan kemampuan anak didik. Adapun macam-macam perhatian yang tepat dilakukan dalam belajar menurut Suryabrata (1989:37) adalah:

- a. Perhatian intensif perlu digunakan, karena kegiatan yang disertai dengan perhatian intensif akan lebih terarah.
- b. Perhatian yang disengaja perlu digunakan, karena kesengajaan dalam kegiatan akan mengembangkan pribadi anak.
- c. Perhatian spontan perlu dilakukan, karena perhatian yang spontan cenderung dapat berlangsung lebih lama dan intensif daripada perhatian yang disengaja.

Jika dua tugas dilakukan serempak oleh seseorang, sekurangnya satu diantaranya tidak membutuhkan perhatian dari yang bersangkutan, atau memerlukan porsi kapasitas yang terbatas (Schmidt, 1982). Definisi perhatian dapat ditinjau dari dua aspek, pertama "structural interference" ialah peristiwa saling mengganggu antara dua tugas yang memiliki sistem penerimaan atau pengeluaran yang sama. Kedua ialah "capacity interference" diartikan sebagai peristiwa saling mengganggu yang bersumber dari kompetisi antara dua tugas yang akan diselesaikan oleh pusat pemrosesan informasi yang kapasitasnya terbatas. Kahneman (1973) telah mencoba untuk mengukur perhatian dari aspek usaha. Cara mengukur perhatian yaitu dengan mengukur diameter pupil mata dengan satu teknik khusus yang tak diganggu atau dicampuri oleh gerakan mata, untuk melaksanakan tugas yang sulit, diameter mata bertambah lebar, dan bertambah kecil apabila seseorang sedang relaks atau tuntutan terhadap perhatian rendah.

Schmidt (1982) cenderung berpendapat, pengukuran perhatian dari aspek diameter pupil sama dengan dimensi psikologis lainnya yang disebutkan dalam istilah arousal. Konsep ini diartikan sebagai kesiagaan kondisi internal pada seseorang. Kondisi kerangsangan yang rendah dapat dikaitkan dengan ketegangan yang tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, maka secara operasional dapat dikatakan, suatu tugas yang membutuhkan perhatian banyak menimbulkan ketegangan atau kesiagaan secara psikis pada seseorang.



Dalam pertandingan olahraga, ada pola-pola gerakan lawan yang sebelumnya sudah dapat diduga, dan ada pula pola-pola gerak yang tidak terduga, sehingga pemain yang bersangkutan dapat dengan cepat memprogram pola respon yang serasi atau sebaliknya menghadapi kesulitan untuk bereaksi terhadap rangsangan yang sebelumnya tidak terantisipasi. Pola-pola gerak yang dapat diantisipasi dapat dibayangkan oleh pemain yang bersangkutan. Persoalan khusus ialah, situasi pemain selalu berubah-ubah, dan hanya dalam batas tertentu rangsangan yang muncul dapat diprediksi, seperti bola yang datang secara tiba-tiba karena berubah arah setelah membentur kaki lawan dalam permainan sepakbola.

Kemampuan seseorang untuk mengantisipasi rangsangan tergantung pula pada tempo rangsangan yang muncul. Ada tempo rangsangan yang muncul secara beraturan dan ada pula yang tidak beraturan. Seseorang akan dengan mudah mengantisipasi rangsangan yang muncul dalam tempo beraturan sehingga waktu reaksinya lebih singkat. Meskipun demikian perkecualiannya adalah jika selang waktu antara rangsangan itu relative lama. Subjek yang bersangkutan mengalami kesulitan untuk menentukan kapan saatnya rangsangan tiba. Mekanisme pengontrolan waktu tak akan cermat hingga selang waktu 12 detik (Schmit, 1982).

Fenomena gerak yang berkaitan dengan kemampuan berantisipasi sukar terungkap dalam situasi laboratorium. Akan lebih terungkap masalahnya dengan pendekatan ekologis (Turvey, 1977). Studi yang dilakukan Noble dan Trumbo (1967) tentang dapat tidaknya stimulus diprediksi secara temporal mengungkapkan, ketika pemberian rangsang secara periodik dan selang waktunya singkat dan subjek mengetahui lebih dulu jarak gerakan (tapi bukan arah gerakan seperti ke kiri atau ke kanan), maka tak ada respons yang terjadi pada waktu dini, dan waktu reaksi agak lama. Berdasarkan kategori yang dibuat oleh Poulton (1975) ada tiga macam klasifikasi antisipasi: (1) antisipasi perceptual, (2) antisipasi reseptor, dan (3) antisipasi efektor.

Antisipasi perseptual berarti prediksi temporal yang dibuat ketika subjek tak mampu menetapkan ukuran waktu yang sebenarnya. (Poulton, 1957). Antisipasi reseptor berarti situasi dimana individu mengantisipasi kedatangan beberapa peristiwa yang kritis dengan mengamati atau mendengar elemen-elemen yang relevan dari lingkungan. (Poulton, 1957). Antisipasi efektor diartikan sebagai antisipasi selama sistem efektor bekerja. (Poulton, 1957). Contoh seorang pemain drum yang mampu menghasilkan irama pukulan yang teratur seolah-olah sebuah metronome.

KESIMPULAN

Perhatian dapat didefinisikan sebagai kapasitas untuk memproses informasi yang berkaitan dengan kesadaran, yang sifatnya terbatas, dan diukur berdasarkan seberapa jauh tugas-tugas yang berbeda saling mengganggu dengan lainnya. Gangguan atau interferens terbagi menjadi dua macam. Interferens structural terjadi manakala reseptor, efektor atau mekanisme penyimpanan informasi yang sama dipakai untuk melaksanakan dua tugas. Interferens kapasitas terjadi karena keterbatasan dalam



perhatian itu sendiri. Kebanyakan ahli sepaham bahwa pada tahap permulaan pemrosesan informasi tidak begitu diperlukan perhatian.

Gejala kekebalan psikologis yang disebut dalam istilah refraktori psikologis (penundaan dalam reaksi terhadap rangsangan yang kedua yang diberikan berdekatan dengan yang pertama) berlangsung sebagai buktibahwa pemrosesan informasi berlangsung dalam saluran tunggal . sebelum saluran itu bersih dan masih memproses suatu rangsanagan , maka rangsangan lain akan terlalaikan untuk sementara

Tahap-tahap pemrosesan informasi untuk menghasilkan respon data dilewati oleh kemampuan berantisipasi . kemampuan memprediksi pola rangsangan baik secara temporal maupun spatial memungkinkan seseorang untuk memberikan reaksi lebih dini. Penyediaan informasi memungkinkan kesiapan untuk merespon stimulus menjadi meningkat.

Penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti motivasi dan arousal. Yang diungkapkan dalam hukum huruf U terbalik. Hingga tingkat tertentu arousal itu dibutuhkan agar prestasi meningkat. Namun, pada tingkat tertentu pula, peningkatan arousal itu akan menyebabkan penampilan gerak seseorang menjadi menurun. Salah satu faktor yang menyebabkan ialah karena seseorang tak mampu memanfaatkan CUE yang tepat, kelambanan atau ketumpulan kemampuan membuat keputusan, dan menurunnya kecermatan dalam pola gerak otot itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN_SLAMET/modul_bermain_08/bab_3_teor_i_berman.pdf

Rusli Lutan, Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode, dirjen PT. Jakarta, 1988

<http://www.darenlaugh.ml/2014/02/motorik1.html>

Jalaludin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000, Edisi Revisi,

Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: CV. Rajawali, 1989

THE
Character Building
UNIVERSITY