

Tahap-tahap Dalam Belajar Gerak

Menurut fitts and posners : belajar gerak lebih menekankan pada tingkat penguasaan. Dan membagi menjadi 3 tahap antara lain:

1. Cognitive stage / tahap kognitif
2. Asosiatif stage / tahap asosiatif
3. Autonomous stage / tahap otomatis

- Cognitive stage / tahap kognitif
- Tahap pemahaman , bagaimana konsep-konsep dipahami. Sifatnya lebih pada pengetahuan.
- Asosiatif stage / tahap asosiatif
- Dengan pemahaman sudah dicoba diasosiasikan , dan diimplementasikan sesuai dengan kemampuannya dan masih banyak mengalami kesalahan.
- Autonomous stage /tahap otomatis
- Gerakan sudah otomatis , karena sudah banyak dilakukan atau dilatih. Seakan gerakan tanpa di fikir padahal krn hasil dari latihan.

Menurut adam ada 2 model

1. Tahap motorik verbal

Sama dng tahap kognitif dan asosiatif.

2. Tahap motorik

– **Menurut gentile"s**

• Membagi menjadi 2 tahap

1. *Getting the idea of the movement*

2. *Fixation/ Diversifikation*(Fiksasi)

1. Getting the idea of the movement

- A. pembelajaran hrs menentukan rangsang yang relevan dan tdk relevan yg berhubungan dng keterampilan
- B. Menentukan pola-pola gerakan yg tepat untuk mencapai sasaran keterampilan yg efektif

2. Fiksasi

Fiksasi berhubungan dng apa yg diperlukan oleh setiap tipe keterampilan didlm pengertian pola-pola gerak yg harus dihasilkan untuk mencapai sasaran.