

## UMPAN BALIK (FEEDBACK)

- Feed back merupakan sesuatu yang diberikan pada kita yang mempunyai manfaat untuk dapat mengkaji apa yang telah kita lakukan. Umpan balik adalah masukan yang diterima oleh anak/mahasiswa sehubungan dengan apa yang telah dikerjakan. Dari umpan balik anak menjadi tau apakah yang telah dilakukan apakah benar atau salah berdasarkan informasi yang didapat dari umpan balik. Informasi yang didapat melalui umpan balik bisa berasal dari dua macam sumber, yaitu *bersumber dari dalam diri anak sendiri dan bersumber dari luar anak atau mahasiswa*. Umpan balik yang berasal dari dalam anak sendiri disebut umpan balik *internal*. Sedangkan umpan balik yang berasal dari luar diri anak disebut umpan balik *eksternal*

# Umpan balik internal

- Umpan balik internal berasal dari diri secara langsung apa yang dirasakan selama melakukan gerakan. Internal feedback akan dipengaruhi oleh input dan pemrosesan informasi sampai output, semua yang dilakukan akan masuk ke otak dan ini dipengaruhi oleh : Kualitas otak, Pengalaman, Indra. Yang paling berperan dalam umpan balik internal adalah indera kinestetik. Umpan balik yang berasal dari indera kinestetik disebut umpan balik kinestetik. Indera kinestetik berada pada otot , persediaan dan tendon. Indera kinestetik bisa disebut indera gerak , karena melalui indera ini seseorang bisa merasakan gerakan yang dilakukan . Dari apa yang dirasakan selama melakukan gerakan , pelaku bisa menandai gerakannya benar atau salah. Gerakan yang dilakukan secara benar biasanya tidak ada pemaksaan-pemaksaan kerja otot pada tubuh bagian tubuh tertentu yang sebenarnya tidak diperlukan untuk mendukung gerakan, sehingga gerakan terasa enak dan lancar. Sebaliknya gerakan yang salah terasa tidak enak dan tidak lancar. Dari rasa gerakan yang dilakukan anak dapat berusaha untuk membenarkan gerakannya.

# Umpan balik eksternal

- Merupakan pengetahuan tentang hasil yang diberikan oleh penonton, pelatih, guru, manajer, hasil film, Audio video dll. Umpan balik eksternal berasal dari luar diri anak, makin dewasa seseorang maka ketergantungan pada feed back internal, makin muda maka tergantung feed back eksternal. Proses penerimaan umpan balik eksternal bisa menggunakan indera penglihat dan indera pendengaran. Umpan balik yang diterima melalui penglihatan disebut umpan balik visual, sedang umpan balik yang diterima melalui pendengaran disebut umpan balik auditor/umpan balik verbal