

Retensi berhubungan dengan:

1. Karakteristik gerakan

- Gerakan yang mudah akan lebih mudah diingat dari pada gerakan yang sukar, gerakan yang sederhana akan lebih mudah diingat dari pada gerakan kompleks. Dengan kata lain sebuah retensi akan berhubungan dengan beberapa karakter gerakan yang telah dipelajari dan hal ini berhubungan dengan sukar –mudahnya gerakan, sederhana- kompleknya, menarik-tidaknya gerakan. Gerakan yang sifatnya masal mudah diingat/ dibangkitkan kembali.

2. Strategi penyimpanan informasi

- Proses pembelajaran dalam waktu yang lama dan mendalam akan menjadi ingatan yang permanen. Ingatan apabila disimpan dalam Short term memory maka akan mudah hilang. Penyimpanan yang betul maka mudah dibangkitkan kembali, tergantung pula intensitas dan frekuensi.

3. Karakteristik Kontek

- Kontek yang digunakan harus pas, karena kontek merupakan sesuatu yang berhubungan maka kondisi atau keadaan harus mendukung ingatan mudah untuk dibangkitkan lagi. Apabila kontek yang digunakan sangat sederhana maka akan lebih mudah diingat dari pada kontek yang digunakan sangat rumit. Sesuatu yang dilakukan dengan tidak sungguh-sungguh maka hasilnya tidak akan maksimal. Buatlah suasana yang menyenangkan supaya selalu diingat, dan buatlah sesuatu yang mirip dengan keadaan yang dulu sehingga ingatan mudah dibangkitkan.
Gerakan akan bermakna kalau dulu pernah pernah dila