

## Lampiran 2

### Indikator Penilaian ( Instrumen )

#### Format Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Hang Stlye LEMBAR PENILAIAN

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Gerakan	Aspek (Indikator)	Bobot	Kriteria Gerak (Deskriptor)	Nilai		
					1	2	3
1	Awalan	1. Sikap awal	1	Berdiri membungkuk pandangan lurus ke depan kaki rapat			
			2	Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki rapat			
			3	Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki selebar bahu			
		2. Lari awalan	1	Badan tegak lurus kaki tidak diangkat, lambat, ayunan tangan rileks dan seirama			
			2	Badan condong ke depan Kaki diangkat, lambat dan ayunan tangan rileks dan seirama			
			3	Badan condong ke depan kaki diangkat, cepat, ayunan tangan rileks dan seirama			
		3. Pandangan dan tiga langkah terakhir sebelum menolak.	1	Pandangan ke depan langkah diperlambat sebelum menolak			
			2	pandangan rileks ke depan dan langkah kaki tidak dipercepat.			
			3	Pandangan rileks ke depan langkah kaki dipercepat sebelum menolak.			
2	Tolakan	1. Ketepatan tungkai menolak	1	Kaki menolak sekuat-kuatnya tidak pada papan tolakan			
			2	Kaki tepat menolak dengan menggunakan kedua kaki			
			3	Kaki tepat menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kaki yang terkuat			
		2. Posisi kedua lengan	1	Lengan tidak diayun			
			2	Lengan diayun dari belakang ke depan bersamaan dengan kaki ayun			

		3. Sikap badan, gerakan tungkai dan pandangan	<p>3 Lengan diayun dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun</p> <p>1 Badan tegak kaki dan pinggang tidak diluruskan pada saat menolak pandangan lurus ke depan.</p> <p>2 Badan tegak luruskan kaki tolak dan pingang pada saat menolak pandangan lurus ke depan</p> <p>3 Badan condong ke depan luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak pandangan lurus ke depan.</p>			
3	Sikap Melayang	<p>1. Gerakan tungkai saat di udara</p> <p>2. Gerakan lengan saat di udara</p> <p>3. Pandangan dan gerakan tungkai sebelum mendarat.</p>	<p>1 Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan ke dua kaki diangkat setinggi tingginya.</p> <p>2 Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat setinggi tingginya</p> <p>3 Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat ke depan . Kemudian kaki ayun diturunkan dan ditarik ke belakang.</p> <p>1 Lengan dibiarkan di samping</p> <p>2 Hanya satu lengan yang diangkat ke atas</p> <p>3 Kedua lengan diangkat ke atas</p> <p>1 Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan dibiarkan di belakang dan siap mendarat</p> <p>2 Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan tidak diayunkan ke depan dan siap mendarat</p> <p>3 Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan diayun ke depan dan siap mendarat</p>			
4	Mendarat	<p>1. Pandangan,</p> <p>2. Sikap lengan dan posisi badan saat mendarat.</p>	<p>1 Pandangan ke samping / ke atas</p> <p>2 Pandangan lurus ke depan</p> <p>3 Pandangan menunduk rileks ke pasir</p> <p>1 Posisi badan tetap tegak dan lengan tidak di tarik ke depan atas.</p> <p>2 Lengan tidak ditarik ke depan, badan dibungkukan dan dorong badan ke depan,</p> <p>3 Pada saat kedua kaki menyentuh pasir secara rileks kedua lengan di tarik ke depan kemudian badan dibungkukan dan dorong badan ke depan</p>			

		3. Posisi tungkai, pinggul dan pantat saat mendarat	1	Menggunakan dua kaki saat mendarat pantat menyentuh pasir			
			2	Menggunakan kedua kaki saat mendarat dan pantat tidak menyentuh pasir.			
			3	Menggunakan kedua kaki saat mendarat dan kedua kaki di bengkokan / mengeper saat mendarat, pantat tidak menyentuh pasir.			

( Buku Pedoman Resmi Mengajar Atletik Suyono 2000)

Keterangan :

Beri tanda (✓) pada skor setiap siswa dalam melakukan gerakan.

1= Kurang,    2 = sedang,    3 = baik,