

Lampiran 1.

Format Penilaian Tes Kemampuan Gerak Dasar Loncat Harimau

No	Gerakan	Sub Indikator	Bobot nilai	Kriteria
1	Sikap awalan	a. Posisi Berdiri.	5	Apabila berdiri tegak, posisi badan lurus dan pandangan mata kedepan dalam keadan rileks
			4	Apabila berdiri tegak , posisi badan lurus dan pandangan mata tidak kearah depan mlainkan kesamping kanan kiri, dalam keadaan rileks
			3	Apabila berdiri tegak , posisi badan lurus dan pandangan mata tidak kearah depan melainkan kebawah, dalam keadaan rileks
			2	Apabila tidak berdiri tegak posisi badan tidak lurus, pandangan mata kedepan tidak dalam keadaan rileks
			1	Apabila tidak berdiri tegak posisi badan tidak lurus, pandangan mata tidak mengarah kedepan melainkan kesamping kanan kiri dan tidak dalam keadan rileks
		b. Posisi kaki	5	Apabila posisi kaki selebar bahu dan pandangan kearah depan
			4	Apabila posisi kaki sedikit rapat atau tidak selebar bahu dan pandangan mata kedepan
			3	Apabila posisi kaki kanan didepan kaki kiri atau sebaliknya dan pandangan kearah depan
			2	Apaabila posisi kaki melebihi lebar bahu dan pandangan mata kearah depan
			1	Apabila posisi kaki terlalu lebar melebihi lebar bahu dan pandangan

				mata kedepan
		c. Posisi tangan	5	Apabila posisi tangan lurus berada disamping badan, ujung tangan lurus
			4	Apabila posisi tangan lurus berada disamping badan, ujung tangan tidak lurus
			3	Apabila posisi tangan lurus namun berada di depan badan ujung tangan lurus tidak mnggenggam
			2	Apabila posisi tangan bengkok dan berada didepan badan ujung tangan dikaitkan
			1	Apabila posisi tangan bengkok berada dibelakang badan kedua ujung tangan dikaitkan
		d. Posisi ancang-ancang	5	Apabila berlari beberapa langkah kedepan, tangan diayunkan disamping badan agak menekuk pandangan kearah depan
			4	Apabila berlari dengan beberapa langkah kedepan tangan diayunkan didepan badan atau didepan dada dan pandangan kearah depan
			3	Apabila berlari dengan beberapa langkah kedepan tangan tidak diayunkan pandangan kearah depan
			2	Apabila tidak berlari melainkan berjalan dengan beberapa langkah kedepan pandangan tidak kearah depan atau menoleh kanan kiri
			1	Apabila tidak berlari melainkan berjalan dengan beberapa langkah kedepan pandangan kebawah

No	Gerakan	Sub Indikator	Bobot nilai	Kriteria
----	---------	---------------	-------------	----------

2	Sikap pelaksanaan.	a. Posisi kaki saat menolak untuk melakukan lompatan	5	Apabila posisi kaki selebar bahu lutut sedikit di bengkokkan dan siap melakukan tolakan atau menolak untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya
			4	Apabila posisi kaki rapat lutut sedikit dibengkokkan dan posisi siap melakukan tolakan atau menolak untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya
			3	Apabila posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri selebar bahu, lutut sedikit di bengkokkan dan siap melakukan tolakan dengan salah satu kaki untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya
			2	Apabila posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri tidak selebar bahu melainkan rapat, lutut sedikit di bengkokkan dan siap melakukan tolakan atau menolak untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya
			1	Apabila posisi kaki melebihi lebar bahu lutut sedikit dibengkokkan dan siap melakukan tolakan untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya
		b. Posisi badan saat melayang di udara	5	Apabila posisi melayang, badan lurus, kaki lurus, ujung kaki lurus dan rapat
			4	Apabila posisi melayang, posisi badan lurus kaki lurus, ujung kaki lurus namun tidak rapat melainkan terbuka
			3	Apabila posisi melayang badan sedikit menekuk, kaki lurus rapat dan ujung kaki tidak lurus
			2	Apabila posisi melayang, badan sedikit menekuk, kaki tidak lurus ujung kaki lurus dan rapat
			1	Apabila posisi melayang, badan sedikit menekuk, kaki tidak lurus, ujung kaki tidak lurus dan tidak rapat

				melainkan terbuka
		c. Posisi tangan saat melayang di udara	5	Apabila posisi melayang, tangan lurus kedepan diatas kepala
			4	Apabila posisi melayang, tangan sedikit ditekuk di depan dada
			3	Apabila posisi melayang, tangan lurus terbuka kesamping
			2	Apabila posisi melayang, tangan lurus berda disamping badan
			1	Apabila posisi melayang tangan berada di depan badan ditekuk

No	Gerakan	Sub Indikator	Bobot nilai	Kriteria
3	Sikap akhiran	a. Posisi mendarat saat menyentuh matras	5	Apabila posisi mendarat, kedua tangan didepan, masukan kepala diantara kedua lengan, kedua kaki rapat ditarik kedalam
			4	Apabila posisi mendarat kedua tangan didepan masukkan kepala diantara kedua lengan, kedua kaki agak terbuka dan ditarik kedalam
			3	Apabila posisi mendarat, kedua tangan berada didepan, masukkan kepala diantara kedua lengan kedua kaki terbuka lebar
			2	Apabila posisi mendarat, kedua tangan berada didepan, kepala tidak dimasukkan kedalam diantara kedua lengan dan kaki tidak rapat tidak ditarik kedalam
			1	Apabila posisi mendarat, kedua tangan berada di samping badan terbuka dan kepala tidak di masukkan kedalam diantara kedua lengan dan kaki lurus

				tidsak ditarik kedalam
		b. Posisi badan saat mendarat	5	Apabila posisi mendarat badan ditekuk, bahu menempel pada matras, kepala dimasukkan diantra kedua lengan, tangan memegang matras untuk menopang badan dan diteruskan dengan mengguling kedepan
			4	Apabila posisi mendarat badan ditekuk, bahu menempel pada matras, kepala tidak dimasukkan diantara kedua lengan tangan memegang matras untuk menopang badan dan diteruskan dengan mengguling kedepan
			3	Apabila posisi mendarat badan ditekuk, bahu menempel pada matras kepala dimasukkan diantara kedua lengan, tangan menopang badan diteruskan dengan menggiling kedepan
			2	Apabila posisi mendarat badan ditekuk, bahu tidak menempel pada matras melainkan kepala yang menempel pada matras, tangan tidak menopang badan diteruskandengan menggiling kedepan
			1	Apabila posisi mendarat badan tidak ditekuk melainkan lurus , bahu tidak menempel pada matras melainkan kepala yang menyentuh matras, tangan tidak menopang melainkan lurus kedeapn tidak diteruskan mengguling kedepan
		c. Posisi keseluruhan pendaratan	5	Apabila posisi mengguling kedepan kaki ditekuk, ujung kaki jnjit dan rapat, tangan memegang lutut, pandangan kedepan dan siap untuk posisi semula yaitu berdiri dengan posisi rileks
			4	Apabila posisi mengguling kedepan kaki ditekuk ujung kaki tidak jinjit dan rapat, tangan memegang lutut, pandangan kedepan dan siap untuk posisi semula yaitu berdiri dengan

				posisi rileks
			3	Apabila posisi mengguling kedepan kaki ditekuk ujung kaki tidak jinjit dan tidak rapat, tangan memegang lutut, pandangan kedepan dan siap untuk posisi semula yaitu berdiri dengan posisi rileks
			2	Apabila posisi mengguling kedepan kaki tidak ditekuk melainkan lurus, ujung kaki tidak jinjit dan tidak rapat, tangan tidak memegang lutut, pandangan kedepan dan siap untuk posisi semula yaitu berdiri dengan posisi rileks
			1	Apabila posisi mengguling kedepan kaki tidak ditekuk ujung kaki tidak jinjit dan tidak rapat, tangan tidak memegang lutut, pandangan tidak kedepan dan tidak siap untuk posisi semula yaitu berdiri dengan posisi rileks

Di Adopsi dari Muhajir (2004)