

## Lampiran 18

## Kisi-Kisi Instrumen

## 1. Tahap Persiapan

## 1.1. Melihat target

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga descriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan berdiri tegak menghadap target</li> <li>• Mata terbuka</li> <li>• Pandangan fokus pada target</li> </ul>
1.	Satu deskriptor pun tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 1.2. Pergelangan tangan rileks

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi memegang bola dilakukan senyaman mungkin</li> <li>• Pergelangan tangan dapat bergerak dengan leluasa</li> <li>• Pergelangan tangan tidak tegang</li> </ul>
1.	Satu deskriptor pun tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 1.3. Tangan siap membawa bola dari dribble

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi telapak tangan memegang bola</li> <li>• Jari tangan berada di atas bola</li> <li>• Posisi bola di depan badan</li> </ul>
1.	Satu deskriptor pun tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 1.4 Kaki dibuka selebar bahu

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan berdiri</li> <li>• Telapak kaki menempel di lantai</li> <li>• Kaki dibuka selebar bahu</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 2. Tahap pelaksanaan

### 2.1. Langkah kaki

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki melangkah tiga kali</li> <li>• Langkah lebar kanan bergantian kiri lalu melompat ke atas</li> <li>• Angkat lutut untuk menembak</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 1.2 Rentangan lutut, punggung dan lengan

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu kaki melangkah kedepan</li> <li>• Rentangan kaki, punggung dan bahu lurus ke atas</li> <li>• Posisi kedua tangan lurus ke depan</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 2.3 Lepaskan bola saat tangan terjulur ke atas

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu tangan dilecutkan ke arah target</li> <li>• Pergelangan tangan mendorong bola ke sasaran</li> <li>• Salah satu tangan di rentangkan kedepan</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 2.4 Pandangan Mata

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arah badan menghadap target</li> <li>• Mata terbuka</li> <li>• Pandangan fokus pada target</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 2. Tahap Gerak Akhir

### 1.1. Lihat Sasaran

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arah badan menghadap target</li> <li>• Mata terbuka</li> <li>• Pandangan fokus melihat target</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 3.2. Mendarat dengan seimbang

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan melihat target</li> <li>• Kedua kaki dibuka selebar bahu</li> <li>• Kedua kaki menempel di lantai</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 3.3. Lutut ditekuk

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut ditekuk saat mendarat</li> <li>• Jaga keseimbangan</li> <li>• Badan tetap tegak</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 3.4. Tangan ke atas

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai perhatikan tiga deskriptor berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tangan direntangkan lurus</li> <li>• Posisi pergelangan tangan lurus</li> <li>• Posisi telapak tangan terbuka</li> </ul>
1.	Satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak