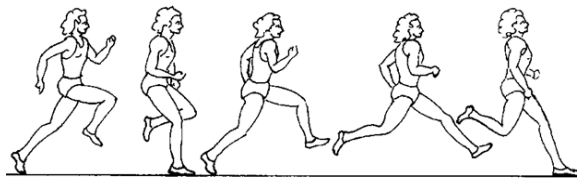



Lampiran 8
Instrumen Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*



Nama :
 Kelas :
 Materi :

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Skor				
			1	2	3	4	5
1	<p>Awalan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lari dilakukan 7-9 langkah progresif dengan kecepatan yang terkontrol dengan sudut pendekat 35° - 40°. 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kemudian persiapan pada beberapa langkah akhir, titik pusat gravitasi diturunkan dan langkah kaki diperpanjang. Gerakan tungkai menjadi lebih positif dan dinamis. Ada pembengkokan lanjutan dari tungkai dan penurunan pinggang pada saat langkah terakhir yang dipersiapkan untuk membuat langkah panjang akhir dan ayunan kaki bebas yang kuat. 					

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Skor				
			1	2	3	4	5
2	<p>Tolakan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaki penolak mendarat tumit lebih dulu, jauh di depan titik pusat gravitasi pelompat, dengan kedua lengan ditarik kebelakang ke suatu posisi di belakang garis tubuh, jadi menghasilkan badan condong jauh kebelakang. 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaki yang bebas diluruskan pada saat ini melewati kaki yang lain dan diayun kuat ke atas, umumnya ke suatu titik dimana kaki berada jauh tinggi di atas kepala pelompat sebelum kaki penolak lepas kontak dengan tanah. 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kedua lengan bergabung menjadi satu dalam gerakan mengangkat, karena ini diayun ke atas dan ke depan dan dicek tepat di atas tinggi bahu. 					

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Sementara itu, kaki penolak juga mendorong berat badan pelompat ke atas meluruskan dengan cepat sendi-sendi mata kaki dan sendi lutut. Secara ideal, semua gerakan ini harus diselesaikan pada titik pusat gravitasi pelompat mencapai suatu posisi vertikal di atas kaki penolak. 					
--	--	--	--	--	--	--	--

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Skor				
			1	2	3	4	5
3	Melayang 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pada saat pinggang pelompat mendekati tingginya bilah, kaki bebas dan lengan pada sisi itu dipindahkan menyilang bilah (lompat kemudian ke bawah pada saat badan pelompat memutar memanjang bilah). 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaki penolak diangkat menjauh dari mistar dan boleh diluruskan guna menghindari kaki penolak. 					

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Skor				
			1	2	3	4	5
4	<p>Pendaratan</p>  	<p>o Pada matras pendaratan yang modern, metode mendaratnya adalah tidak penting. Tetapi, pada suatu lompatan yang dilakukan dengan baik, pelompat biasanya mendarat pada sisi badan.</p>					
		<p>o Kemudian pelompat segera bergulir atas punggung.</p>					
Jumlah (Σ)							

Mengadopsi dari Terjemahan Buku Atletik Lari, Lempar, Lompat Level-1 IAAF-RDC, 2000)

Keterangan :

1 : Gerakan Kurang Sekali

4 : Gerakan Baik

2 : Gerakan Kurang

5 : Gerakan Baik Sekali

3 : Gerakan Sedang