

### Lampiran 3.

#### Format Penilaian Gerak Dasar Loncat Harimau.

Tahap	Kriteria Penilaian	Nilai		
		1	2	3
Persiapan	- Berdiri tegak, kedua lengan lurus disamping, pandangan lurus kedepan			
	- Ambil posisi jongkok dengan kaki rapat			
	- Dengan gerakan awalan jongkok melakukan gerakan meloncat.			
Gerakan	- Meloncat kedepan atas dengan tolakan dua kaki			
	- Saat melayang kedua lengan lurus kedepan			
	- Pada saat kedua tangan menyentuh, kepala menunduk kedada antara kedua tangan			
	- Sehingga bahu dan tengkuk menyentuh matras, lipat kedua kaki, selanjutnya mengguling ke depan			
Akhir gerakan	- Mendarat dengan lutut rapat tangan memeluk kedua kaki lipat			
	- Sikap akhir jongkok kemudian berdiri			