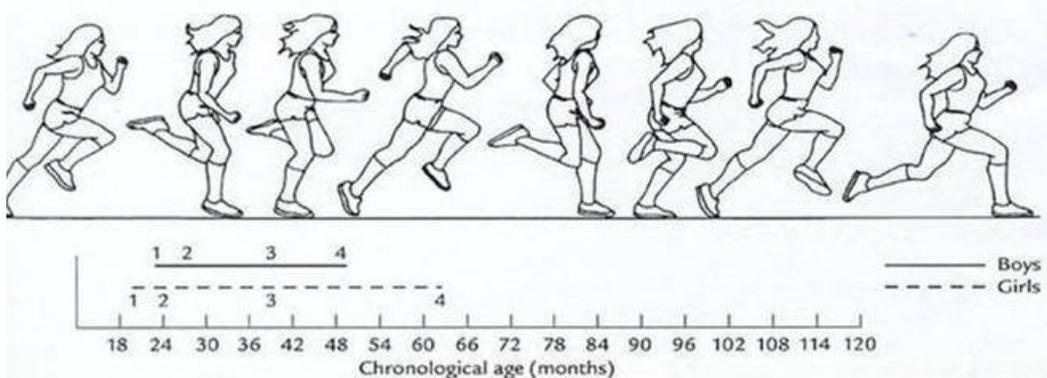


## Lampiran 10

### Pengukuran Kisi-kisi *Assesment* TGMD (Test Of Gross Motor Skill)

#### 1. Run (Berlari)



Sumber Gambar 15: Buku, : *David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.*

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
1. Run	Menempatkan 2 cone dengan jarak kurang lebih 40 – 50 meter. Kemudian siswa di arahkan untuk berlari secepat-cepatnya dan di mulai dengan aba-aba bunyi peluit. Test dilakukan dengan 2x.	1. Lengan bergerak berlawanan dengan kaki , siku ditekuk membentuk 90 derajat.			
		2. Periode singkat dimana kedua kaki melayang di udara.			
		3. Kaki mendarat dengan permukaan yang sempit dengan tumit atau jari kaki (tidak dengan kaki datar)			
		4. kaki bukan penopang ditekuk sekitar 90 derajat (mendekati bokong)			
Jumlah Skor					

Keterangan :

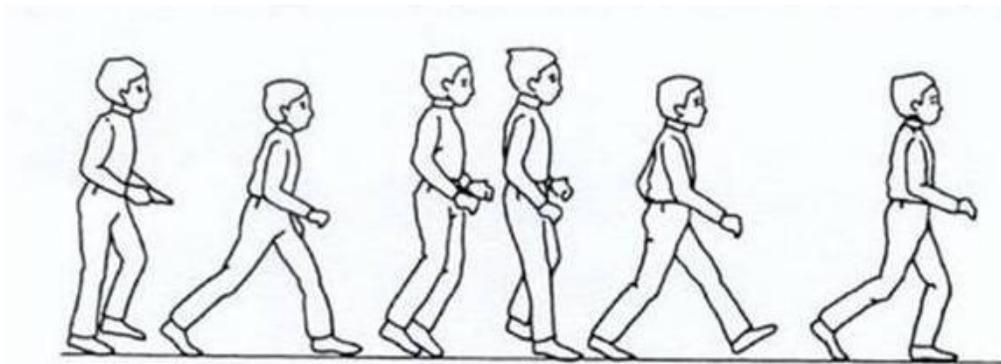
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

## 2. Gallop (Melangkah kuda)



Sumber Gambar 16: Buku, : *David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.*

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
2. Gallop	Menempatkan 2 cone dengan jarak 20 meter. Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan gallop dengan jarak yang di tentukan. Test dilakukan dengan 2x.	1. Lengan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang saat melayang			
		2. Kaki utama melangkahh satu langkah ke depan dan di ikuti dengan satu langkah oleh kaki pengikut dengan posisi yang berdekatan atau di belakang kaki utama			
		3. Periode singkat dimana kedua kaki melayang di udara			
		4. pertahankan irama untuk 4			

		- 5 gallop berurutan			
Jumlah Skor					

Keterangan :

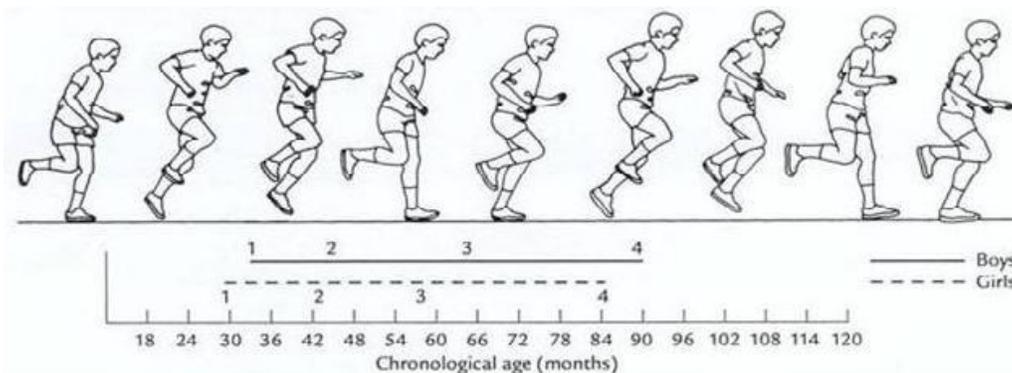
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

### 3. Hop (Lompat satu kaki)



Sumber Gambar 17: Buku, : David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development*, The McGraw-Hill Companies: Singapore.

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
3. Hop	Siswa diarahkan untuk memegang kaki yang bukan menjadi penopang dengan tangan, kemudian arahkan siswa untuk melaukan lompatan	1. Kaki bukan penopang ditekuk ke belakang untuk menghasilkan gaya dorong.			
		2. Kaki bukan tetap di belakang tubuh.			
		3. Lengan di tekuk dan di ayun ke depan untuk			

	sebanyak 3-4x. Dan melakukan lompatan sekali lagi di dengan kaki yang berbeda	menghasilkan gaya dorong.			
		4. Melompat dan mendarat tiga – empat kali berurutan dengan kaki yang dominan kuat			
		5. Melompat dan mendarat tiga – empat kali berurutan dengan kaki yang non-dominan			
Jumlah Skor					

Keterangan :

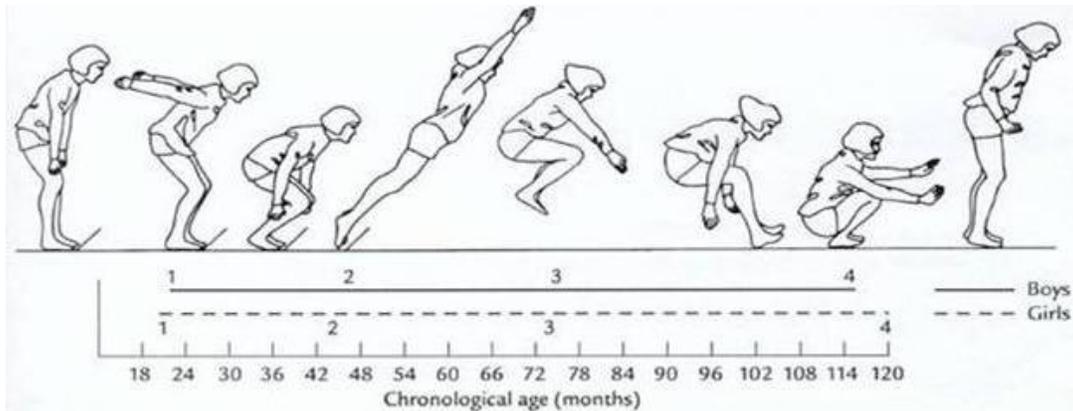
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

#### 4. Horizontal Jump (Lompat Jauh)



Sumber Gambar 18: Buku, : David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.*

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
4. Horizontal Jump	Menempatkan 1 cone dengan start awal untuk lompat, kemudian arahkan siswa untuk melompat ke depan dengan sekuat tenaga dan sejauh mungkin.	1. Persiapan gerakan dengan kedua lutu menekuk dengan lengan berayun ke belakang tubuh.			
		2. lengan diayunkan sekuat tenaga ke depan dan ke atas dengan ekstensi penuh ke atas kepala.			
		3. Melompat dan mendarat dengan kedua kaki yang serentak.			
		4. lengan di dorong ke bawah saat mendarat.			
Jumlah Skor					

Keterangan :

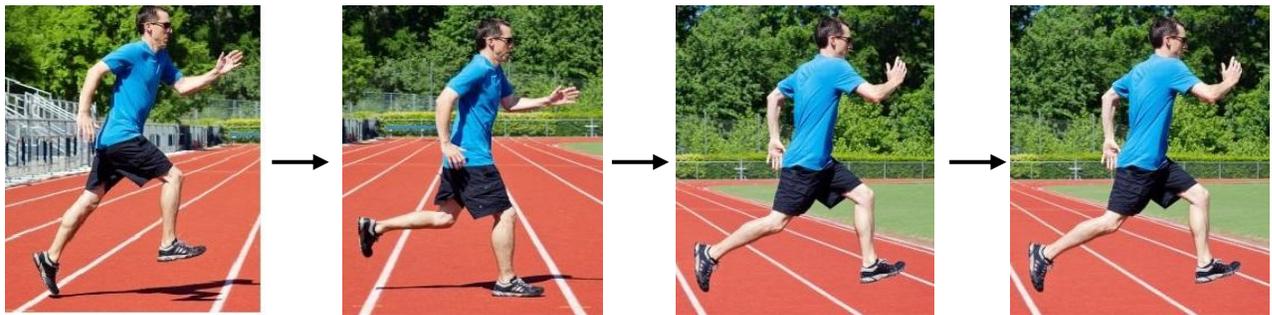
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

## 5. Leap



Sumber Gambar 19: Website, <http://www.vitathread.com/vitals/leap>, 12/10/2017, 21.09

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
5. Leap	Menempatkan 1 cone dan sebuah cone kecil untuk sebuah lompatan. Arahkan siswa untuk berdiri di belakang cone kemudian berlari menuju cone kecil dan melakukan leap melewati ke atas cone kecil	1. Berlari untuk persiapan kemudian melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain.			
		2. Periode dimana kedua kaki melayang di udara lebih lama dari berlari			
		3. Maju ke depan dengan lengan yang beralwanan dengan kaki depan			
Jumlah Skor					

Keterangan :

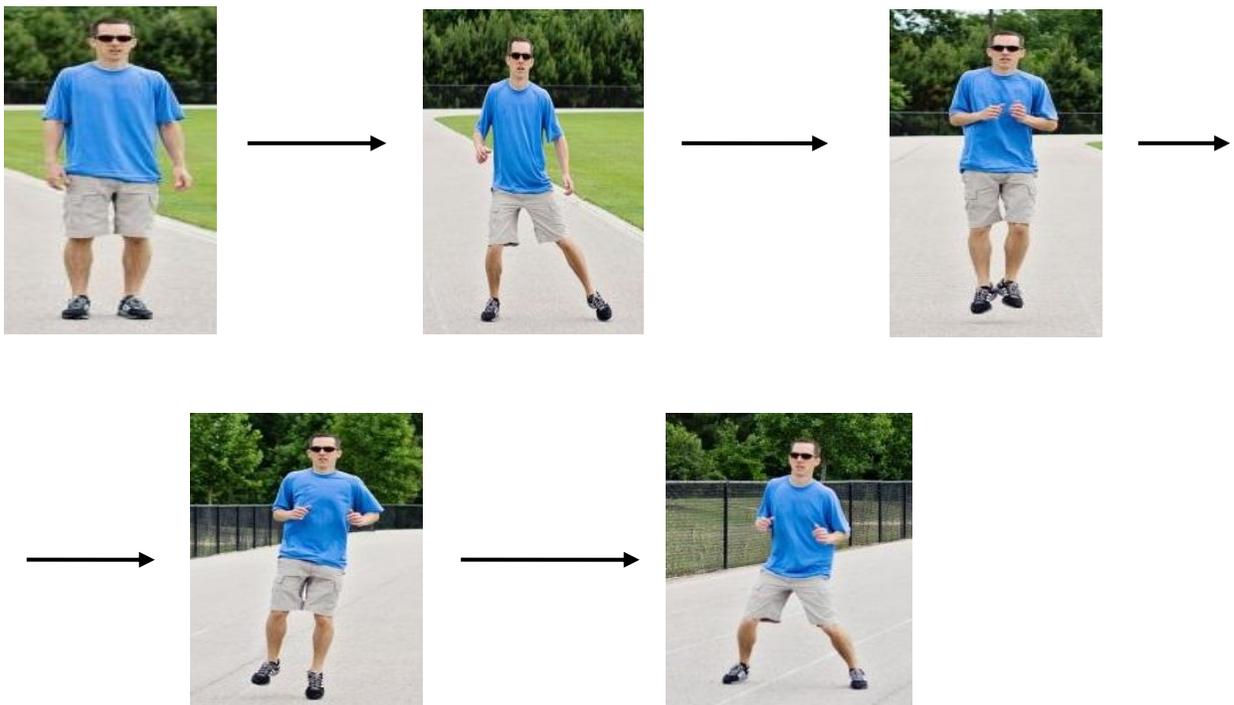
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

## 6. Slide

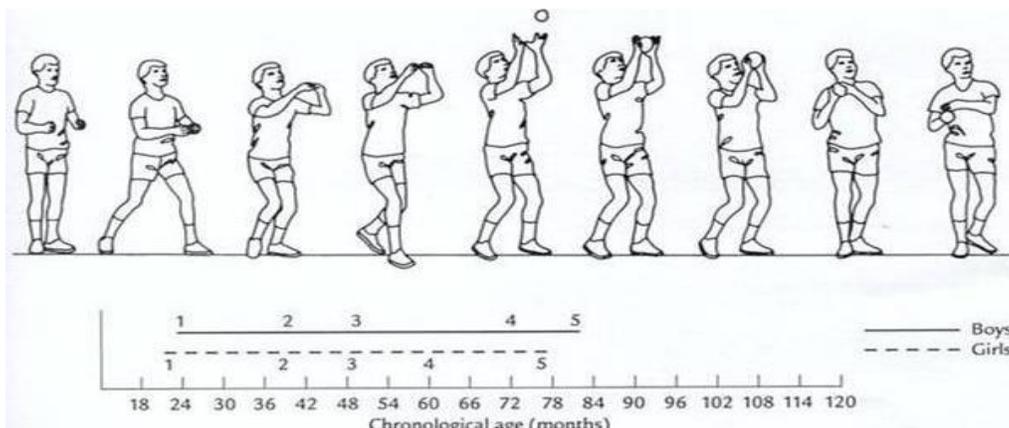


Sumber Gambar 20: Website : <http://www.vitathread.com/vitals/slide>  
<http://www.vitathread.com/vitals/leap>, 12/10/2017, 21.09

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
6.Slide	Tempatkan 2 cone dengan jarak 20-30 meter. Beritahu kepada siswa untuk melakukan slide dari satu cone ke cone lainnya secara bolak balik.	1. Tubuh menyamping sehingga bahu sejajar dengan garis di lantai 2. Kaki depan melangkah menyamping dan di ikuti oleh belakang hingga kaki berhenti di samping kaki			

		depan			
		3. Minimal 4 – 5 langkah ke kanan berkesinambungan ke sisi kanan			
		4. Minimal 4 – 5 langkah ke kanan berkesinambungan ke sisi kiri			
		Jumlah Skor			

### 7. Catch (Menangkap)



Sumber Gambar 21: Buku, : David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development*, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
1. Catch	Siswa <sup>berdiri</sup> di garis yang telah ditentukan, kemudian pelempar berada di depannya. Oper bola dengan akurasi yang tepat kepada siswa, kemudian siswa diberitahu agar menangkap dengan kedua tangannya. Test dilakukan 2x	1. Fase persiapan dimana tangan di depan tubuh dan siku ditekuk.			
		2. Lengan di ekstensi ketika meraih bola saat bola datang.			
		3. Bola ditangkap hanya menggunakan kedua tangan			
Jumlah Skor					

Keterangan :

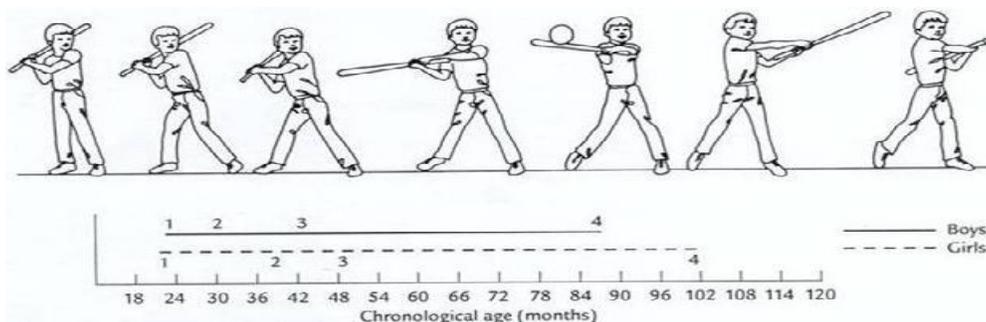
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

### 8. Striking a stationary ball



Sumber Gambar 22: Buku, : David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development*, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
2. Striking a stationary ball	Tempatkan bola di ujung tiang/atau di atas tiang. Arahkan siswa untuk memukul bola tersebut ke depan Test dilakukan 2x	1. Tangan yang dominan menggenggam tongkat pemukul di atas tangan yang non dominan			
		2. Sisi yang tidak dominan menghadap ke target dengan posisi kaki bentuk paralel.			
		3. Pinggul dan bahu berotasi saat berayun.			
		4. Transfer berat badan ke kaki depan			
		5. Tongkat pemukul berkontak dengan bola.			

Jumlah Skor	
-------------	--

Keterangan :

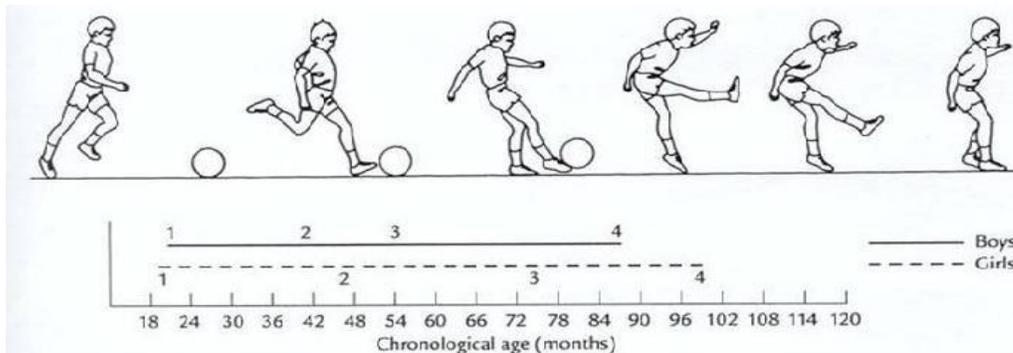
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

### 9. Kick (Menendang)



Sumber Gambar 23: Buku, : *David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.*

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
3. Kick	Beri tanda dengan jarak 30-40 meter dari garis ke tembok. Tempatkan bola di cone tepat di belakang garis. Arahkan siswa untuk menendang bola tersebut ke tembok dengan jarak yang sudah ditentukan	1. Mendekati bola dengan cepat dan berkesinambungan.			
		2. Sebuah langkah panjang sesaat sebelum kontak dengan bola.			
		3. Kaki bukan penendang disamping atau sedikit di belakang bola			
		4. Menendang bola dengan punggung kaki dominan bagian dalam.			

Jumlah Skor	
-------------	--

Keterangan :

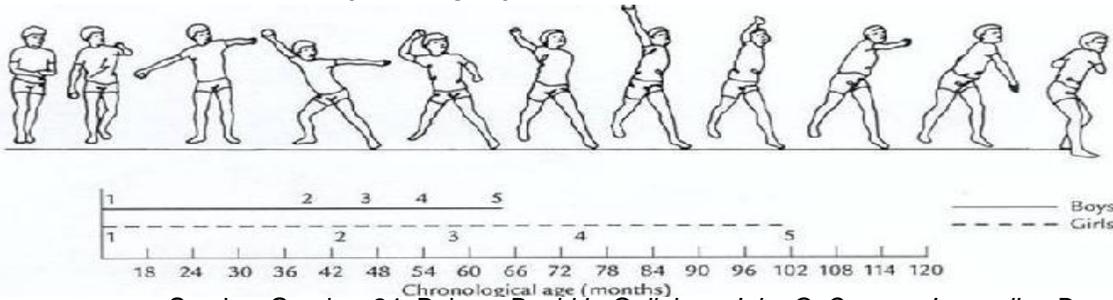
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

**10. Overhand Throw (Melempar)**



Sumber Gambar 24: Buku, : David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies: Singapore.*

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
4. Overhand Throw	Tempatkan cone dengan jarak 10-20 meter dari tembok. Siswa memegang bola dan menghadap ke tembok. Arahkan siswa untuk melempar bola tersebut ke atas dan di arahkan ke depan	1. Ayunan awal dimulai dengan gerakan tangan/lengan ke arah bawah.			
		2. Merotasi pinggul dan bahu ke arah dimana sisi yang bukan pelempar menghadap dinding.			
		3. Berat badan di transfer dengan melangkah dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang melempar			
		4. Gerakan lanjutan (Follow			

		- through) setelah bola dilepaskan secara diagonal menyilang tubuh menuju kaki bukan dominan			
Jumlah Skor					

Keterangan :

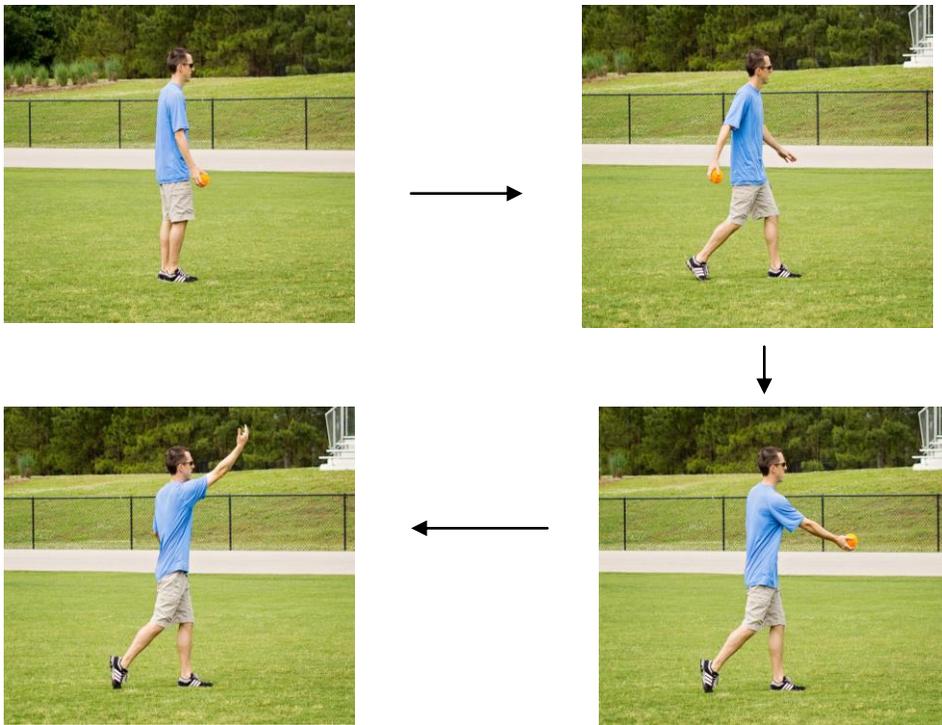
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

### 11. Underhand Roll (Menggulingkan Bola)



Sumber Gambar 25: Website : <http://www.vitathread.com/vitals/underhand-throw-toss> 12/10/2017, 21.09

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
5. Underhand Roll	Tempatkan 2 cone dengan jarak 10-20 meter dari tembok. Siswa memegang bola yang siap untuk di gulingkan. Arahkan siswa tersebut untuk menggulingkan bola ke depan dengan perlahan.	1. Lengan dominan mengayun ke bawah dan ke belakang tubuh sedangkan dada menghadap ke target.			
		2. Melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan tangan pelembar			
		3. Menekuk lutut untuk memperendah tubuh			
		4. Melepas bola dekat ke lantai sehingga bola tidak memantul setinggi lebih dari 10 cm			
Jumlah Skor					

Keterangan :

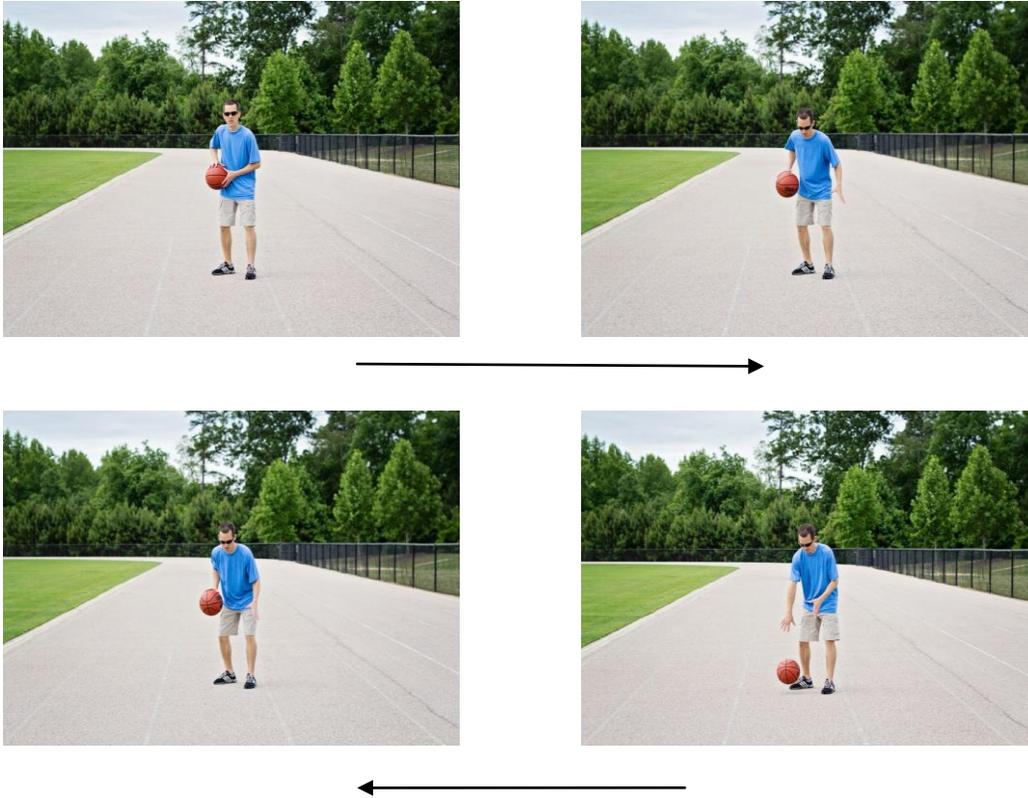
Test ke- 1 : Percobaan Pertama

Test ke- 2 : Percobaan Kedua

Nilai 1 : Jika siswa berhasil dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2.

Nilai 0 : Jika siswa gagal dalam melakukan gerakan di tiap indikator pengamatan dalam tiap test ke-1 dan ke-2

## 12. Stationary Dribble



Sumber Gambar 26: *Website* : <http://www.vitathread.com/vitals/basketball-dribble> 12/10/2017, 21.09

Skill	Petunjuk	Indikator Pengamatan	Test ke- 1	Test ke-2	Skor
6. Stationary Dribble	Arahkan siswa untuk mendribble bola basket 4-5 kali tanpa berpindah tempat, dengan menggunakan satu tangan terkuat memberhentikan dribble dengan akhiran menangkap. Test dilakukan 2x	1. Kontak bola dengan satu tangan setinggi pinggang			
		2. Mendorong bola dengan jari (bukan menampar bola)			
		3. Bola menyentuh lantai di depan atau bagian luar kaki sisi dominan			
		4. Mempertahankan kontrol bola selama 4-5 kali pantulan berturut-turut tanpa perpindahan kaki			
Jumlah Skor					