

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui media alat bantu pipa dalam meningkatkan keterampilan tendangan Lurus.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Al Hikmah Curug Tangerang
Jalan PLP Curug Tangerang
Banten.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2015

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan atau *Action Research* adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision maker* tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan

untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹ Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan siklus I dirancang sebagai penerapan program latihan tendangan Lurus, latihan yang berhubungan dengan bentuk peningkatan keterampilan hasil latihan melalui media alat bantu dengan memberikan metode latihan teknik dasar tendangan Lurus dan siswa melakukan perlakuan latihan teknik dasar tendangan Lurus melalui media alat bantu pipa. Media alat bantu pipa yang digunakan adalah berupa *polivinil klorida* (PVC)

Pada tahap pertama tinggi pipa 70 cm dengan jarak sesuai dengan panjang tungkai dengan pergelangan kaki. sudah mampu melewati media alat bantu pipa yang diberikan selanjutnya ditahap kedua kedekatan pipa ditambah, siswa harus mampu melewati media tali yang diberikan, apabila siswa sudah mampu melewati maka dapat diberikan ketahap ketiga. Pada tahap ketiga, kedekatan pipa makin dekat dari sebelumnya .

¹ Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003) hal. 79

Perencanaan latihan teknik dasar tendangan Lurus untuk dapat dipelajari para siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik tendangan Lurus.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Setelah siswa menerima materi perencanaan latihan tendangan Lurus dan siswa melakukan perlakuan tendangan Lurus melalui media alat bantu Pipa. Tetapi apabila dalam siklus pertama siswa belum bisa menguasai maka disiklus kedua ini perlakuan tendangan lurus siklus kedua dirancang agar siswa dapat memperbaiki perilaku siswa dalam kemampuan keterampilan teknik dasar tendangan lurus.

Pada siklus II, perencanaan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang telah didiskusikan oleh kolaborator. Pada siklus II, kedekatan pipa dengan siswa ditambah lag, karena pada siklus I, siswa sudah berlatih dengan pipa jarak 1 tungkai. Pada siklus II ini jarak tali yang lebih difokuskan untuk latihan. Pada tahap pertama latihan siswa dan pipa tidak diberi pipa, ini dimaksudkan agar siswa dapat mengangkat kaki sesuai dengan hasil dari latihan siklus I, dengan begitu tendangan yang diharapkan adalah hasil dari proses siklus I. Penyesuaian kemampuan siswa terhadap kemampuan latihan teknik dasar tendangan lurus dipertimbangkan berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang

dikonsultasikan dengan kolaborator. Penetapan peningkatan kemampuan latihan teknik dasar tendangan Lurus yang dipilih diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan Lurus.

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan siswa Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di SMK Al Hikmah Curug Tangerang.

Data dari penelitian ini berupa :

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus
- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabor sebagai data kuantitatif, sejumlah 20 siswa yang dijadikan responden dalam satu teknik latihan.

G. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Skor penilaian indikator tendangan lurus pencak silat yang terdiri dari 20 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat di SMK Al Hikmah Curug Tangerang.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\square \text{ Indikator Penilaian}}{\square \text{ Indikator Penilaian Maksimal}}$$

Prosentase keberhasilan latihan :

$$\text{Nilai} = \frac{\square \text{ Siswa Berhasil Latihan}}{\square \text{ Seluruh Siswa}} \times 100$$

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep tendangan lurus Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami latihan menggunakan media alat bantu tali.
3. Siswa dapat melakukan gerakan tendangan Lurus Pencak Silat mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melepas tendangan, tahap tarikan tendangan, dan tahap akhir.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerakan tendangan Lurus dengan benar.

Norma penilaian tes tendangan lurus dalam materi pencak silat.

1. Tahap Persiapan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus lurus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah atas.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah bawah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah bawah.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kiri.
- Skor 3 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan.
- Skor 2 diberikan apabila pandangan siswa menengok kiri.
- Skor 1 diberikan apabila pandangan siswa menengok ke belakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap pasang namun tangan kanan turun kebawah dan tangan kiri tetap sejajar dengan dada.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap pasang namun tangan kiri turun kebawah dan tangan kanan tetap sejajar dengan dada.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap tangan namun keduanya turun kebawah.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun tangan kanan mengepal dan tangan kirir pasang.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun tangan kiri mengepal dan tangan tangan kanan pasang.
- Skor 4 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal..
- Skor 3 diberikan apabila sikap tangan kanan siswa melakukan sikap pasang dan tangan kiri disamping badan.

- Skor 2 diberikan apabila sikap tangan kiri siswa melakukan sikap pasang dan tangan kanan berada disamping badan.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kedua tangan berada disamping badan.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila kaki sikap pasang dengan jari jari kaki kiri menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki pasang depan dengan jari kaki menghadap kedepan namun kuda- kuda terlalu tinggi.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki pasang depan dengan jari- jari menghadap ke depan namun pasang terlalu rendah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki kuda- kuda depan tinggi dan jari- jari kaki kanan serong menghadap luar.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu rendah dan jari- jari kaki menghadap serong keluar.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki kuda- kuda depan namun jari - jari kaki kanan menghadap keluar .
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan namun kuda- kuda terlalu lebar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda terlalu lebar dan jari-jai kaki kanan serong ke luar.

- Skor 3 diberikan apabila sikap kaki terlalu lebar dan jari-jari kaki kanan menghadap ke luar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu lebar dan kedua jari-jari kaki menghadap serong keluar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu lebar dan kedua jari-jari kaki menghadap ke luar.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap ke arah sasaran dan badan rileks.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap serong ke luar.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan tegap menghadap ke samping luar.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk dan menghadap ke serong luar.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bungkuk dan menghadap ke samping luar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan menghadap ke depan.

- Skor 3 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap serong keluar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan siswa menghadap luar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke belakang.

2. Tahap Gerakan Awal

a. Sikap Pandangan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus lurus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah atas.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah bawah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah bawah.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kiri.

- Skor 3 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan.
- Skor 2 diberikan apabila pandangan siswa menengok kiri.
- Skor 1 diberikan apabila pandangan siswa menengok kebelakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya melindungi kemaluan namun tidak mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada (sikap pasang) namun sikap tangan satu telapak tangan membuka.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duanya mengepal dan berada disamping badan.

- Skor 4 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duanya berada disamping badan dan jari tangan membuka.
- Skor 3 diberikan apabila kedua tangan ,mengepal dan berada di belakang badan.
- Skor 2 diberikan apabila kedua tangan tidak mengepal dan berada dibelakang badan.
- Skor 1 diberikan apabila kedua tangan berada dibelakang dan jari- jari tangan terbuka.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut setinggi pinggang dan kaki tumpuan ditekuk sedikit.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 60 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 45 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 20 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 60 derajat dan kaki tumpuan lurus.

- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 45 derajat dan kaki tumpuan lurus.
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 20 derajat dan kaki tumpuan lurus.
- Skor 3 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 90 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.
- Skor 2 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 45 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 20 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap ke arah sasaran dan badan rileks.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap serong ke luar.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan tegap menghadap ke samping luar.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk dan menghadap ke serong luar.

- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bungku dan menghadap ke samping luar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap ke depan.
- Skor 3 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap serong keluar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan siswa menghadap luar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke belakang.

3. Tahap Melepas Tendangan

a. Sikap Pandangan

- Sikap Pandangan
- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus lurus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah atas.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah bawah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah bawah.

- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kiri.
- Skor 3 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan.
- Skor 2 diberikan apabila pandangan siswa menengok kiri.
- Skor 1 diberikan apabila pandangan siswa menengok kebelakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya melindungi kemaluan namun tidak mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.

- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada (sikap pasang) namun sikap tangan satu telapak tangan membuka.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duangan mengepal dan berada disamping badan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duanya berada disamping badan dan jari tangan membuka.
- Skor 3 diberikan apabila kedua tangan ,mengepal dan berada di belakang badan.
- Skor 2 diberikan apabila kedua tangan tidak mengepal dan berada dibelakang badan.
- Skor 1 diberikan apabila kedua tangan berada dibelakang dan jari- jari tangan terbuka.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus ke arah sasaran dengan perkenaan sasaran ujung telapak kaki.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus ke arah sasaran tetapi telapak kaki tidak sesuai bentuk perkenaan.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus ke arah luar dengan perkenaan sasaran ujung telapak kaki.

- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus ke arah luar dengan perkenaan telapak kaki tidak sesuai bentuk perkenaan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus kedepan namun kaki menendang ke bawah setinggi paha.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki menendang lurus kedepan setinggi paha dan sasaran ke arah luar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki menendang lurus kedepan arah paha dan bentuk perkenaan tidak terbentuk.
- Skor 3 diberikan apabila sikap kaki menendang lurus kedepan setinggi paha dan kearah luar dan perkenaan ujung kaki tidak terbentuk.
- Skor 2 diberikan apabila sikap kaki menedang lurus kedepan setinggi lutut dan bentuk perkenaan kaki tidak terbentuk.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kaki menendang lurus kedepan setinggi lutut namun arah keluar dan bentuk perkenaan kaki tidak terbentuk..

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa sedikit condong kebelakang dan rileks.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa tegap.

- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa sedikit condong kebelakang namun miring ke samping kanan.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa sedikit condong kebelakang namun miring kesamping kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa tegap namun mienghadap serong kanan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa tegap namun menghadap serong kiri.
- Skor 4 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk kedepan.
- Skor 3 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk kedepan menghadap serong kanan.
- Skor 2 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk kedepan dan menghadap serong kiri.
- Skor 1 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk menghadap kanan atau kiri.

4. Tahap Tarikan Tendangan

a. Sikap Pandangan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus lurus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah atas.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah bawah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah bawah.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kiri.
- Skor 3 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan.
- Skor 2 diberikan apabila pandangan siswa menengok kiri.
- Skor 1 diberikan apabila pandangan siswa menengok ke belakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.

- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada dan satunya melindungi kemaluan namun tidak mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada (sikap pasang) namun sikap tangan satu telapak tangan membuka.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duanya mengepal dan berada disamping badan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua-duanya berada disamping badan dan jari tangan membuka.
- Skor 3 diberikan apabila kedua tangan ,mengepal dan berada di belakang badan.
- Skor 2 diberikan apabila kedua tangan tidak mengepal dan berada dibelakang badan.
- Skor 1 diberikan apabila kedua tangan berada dibelakang dan jari- jari tangan terbuka.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut setinggi pinggang dan kaki tumpuan ditekuk sedikit.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 60 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 45 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut sekitar 20 derajat dan kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 60 derajat dan kaki tumpuan lurus.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 45 derajat dan kaki tumpuan lurus.
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 20 derajat dan kaki tumpuan lurus.
- Skor 3 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 90 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.
- Skor 2 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 45 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut 20 derajat namun angkatan dari luar lintasan atau samping.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap ke arah sasaran dan badan rileks.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap serong ke luar.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan tegap menghadap ke samping luar.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk dan menghadap ke serong luar.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bungku dan menghadap ke samping luar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap ke depan.
- Skor 3 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap serong keluar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan siswa menghadap luar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke belakang.

5. Tahap Akhir

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus lurus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah atas.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa sedikit ke arah bawah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah bawah.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan.
- Skor 4 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kiri.
- Skor 3 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan.
- Skor 2 diberikan apabila pandangan siswa menengok kiri.
- Skor 1 diberikan apabila pandangan siswa menengok ke belakang.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap pasang namun tangan kanan turun kebawah dan tangan kiri tetap sejajar dengan dada.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap pasang namun tangan kiri turun kebawah dan tangan kanan tetap sejajar dengan dada.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya sikap tangan namun keduanya turun kebawah.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun tangan kanan mengepal dan tangan kirir pasang.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun tangan kiri mengepal dan tangan tangan kanan pasang.
- Skor 4 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal..
- Skor 3 diberikan apabila sikap tangan kanan siswa melakukan sikap pasang dan tangan kiri disamping badan.

- Skor 2 diberikan apabila sikap tangan kiri siswa melakukan sikap pasang dan tangan kanan berada disamping badan.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kedua tangan berada disamping badan.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila kaki sikap pasang dengan jari jari kaki kiri menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki pasang depan dengan jari kaki menghadap kedepan namun kuda- kuda terlalu tinggi.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki pasang depan dengan jari-jari menghadap ke depan namun pasang terlalu rendah.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki kuda- kuda depan tinggi dan jari- jari kaki kanan serong menghadap luar.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu rendah dan jari- jari kaki menghadap serong keluar.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki kuda- kuda depan namun jari - jari kaki kanan menghadap keluar .
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan namun kuda- kuda terlalu lebar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda terlalu lebar dan jari-jai kaki kanan serong ke luar.

- Skor 3 diberikan apabila sikap kaki terlalu lebar dan jari-jari kaki kanan menghadap ke luar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu lebar dan kedua jari-jari kaki menghadap serong keluar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap kaki kuda-kuda depan terlalu lebar dan kedua jari-jari kaki menghadap ke luar.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap ke arah sasaran dan badan rileks.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa tegap menghadap serong ke luar.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan tegap menghadap ke samping luar.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk dan menghadap ke serong luar.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bungkuk dan menghadap ke samping luar.
- Skor 4 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan menghadap ke depan.

- Skor 3 diberikan apabila sikap badan siswa condong kebelakang dan menghadap serong keluar.
- Skor 2 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke belakang dan siswa menghadap luar.
- Skor 1 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke belakang.