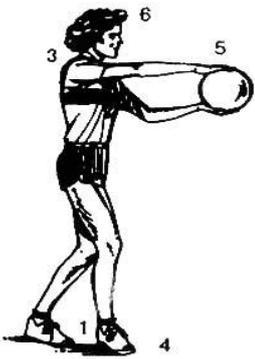


Lampiran 9

Contoh Lembar Kerja Medote Mengajar Resiprokal

Pengamat :

Pelaku :

No	Indikator	Uraian Indikator	Hasil	
			Benar	Salah
1	SIKAP PERSIAPAN	a. Sikap Kaki		
		Kaki dalam posisi melangkah dengan jarak sewajarnya/salah satu kaki berada didepan.		
		kaki dalam posisi melangkah dengan jarak tidak sewajarnya, salah satu kaki berada di depan.		
		kaki dalam posisi melangkah dengan jarak sewajarnya tetapi kaki sejajar.		
		Kaki dalam posisi tidak melangkah dengan jarak tidak sewajarnya dan kaki sejajar.		
		b. Sikap badan & Pandangan		
		berat badan terbagi seimbang, bahu sejajar net dan pandangan kearah bola.		
		berat badan seimbang, bahu tidak sejajar net tetapi pandangan tidak kearah bola.		
		berat badan seimbang, bahu tidak sejajar net dan pandangan kearah bola.		

		berat badan tidak seimbang dan bahu tidak sejajar net dan pandangan tidak kearah bola.		
		c. Sikap Tangan		
		tangan pemegang bola diluruskan ke depan dan berada dibawah bola, sedangkan tangan pemukul berada diatas bola.		
		tangan pemegang bola diluruskan ke depan dan berada di bawah bola, sedangkan tangan pemukul tidak diatas bola.		
		tangan pemegang bola tidak diluruskan ke depan dan berada di bawah bola, sedangkan tangan pemukul diatas bola.		
		tangan pemegang bola tidak diluruskan ke depan dan berada di bawah bola, sedangkan tangan pemukul tidak diatas bola.		

	GERAK PELAKSANAAN	a. Sikap Kaki		
		<p>saat bola dilambungkan sikap kaki tumpu diluruskan dan kaki ayun sedikit dibengkokkan kemudian saat bola dipukul sikap kaki tumpu sedikit dibengkokkan dan kaki ayun diluruskan dalam posisi jinjit.</p>		
<p>pada saat bola dilambungkan sikap kaki tumpu diluruskan dan kaki ayun sedikit dibengkokkan kemudian saat bola dipukul sikap kaki tumpu tidak dibengkokkan dan kaki ayun tidak diluruskan dalam posisi jinjit.</p>				
<p>pada saat bola dilambungkan sikap kaki tumpu tidak diluruskan dan kaki ayun tidak dibengkokkan kemudian saat bola dipukul sikap kaki tumpu sedikit dibengkokkan dan kaki ayun tidak diluruskan dalam posisi jinjit.</p>				
<p>pada saat bola dilambungkan sikap kaki tumpu tidak diluruskan dan kaki ayun tidak dibengkokkan kemudian saat bola dipukul sikap kaki tumpu tidak dibengkokkan dan kaki ayun tidak diluruskan dalam posisi jinjit.</p>				

		b. Pergerakan badan dan sikap pandangan		
		saat bola dilambungkan berat badan kearah belakang dan saat bola dipukul gerakan badan dilakukan dengan sedikit putaran, kemudian berat badan pindah kearah depan dan pandangan kearah bola.		
		saat bola dilambungkan berat badan kearah belakang, tetapi berat badan pindah kearah depan tetapi pandangan tidak kearah bola		
		saat bola dilambungkan berat badan kearah belakang, berat badan tidak pindah kearah depan, pandangan ke arah bola.		
		saat bola dilambungkan berat badan tidak kearah belakang dan berat badan tidak pindah kearah depan dan pandangan tidak kearah bola.		

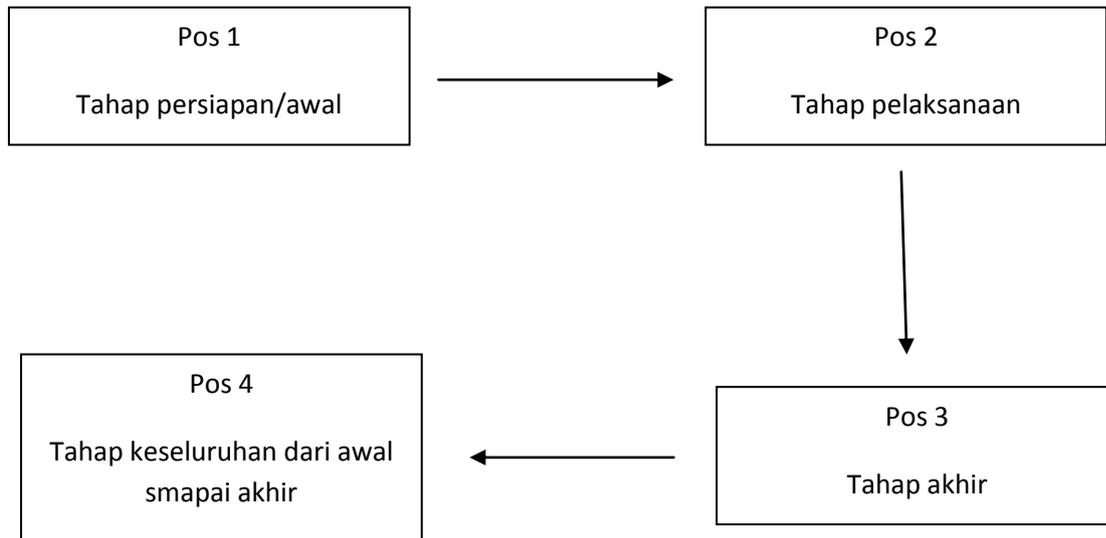
		c. Sikap tangan		
		Tangan pemegang melambungkan bola ke atas depan kepala, tangan pemukul diayunkan kebelakang dengan sikut ke atas kira-kira dekat telinga, posisi telapak tangan terbuka.		
		tangan pemegang melambungkan bola ke atas depan kepala, tangan pemukul diayun kebelakang, tetapi posisi tangan tidak terbuka.		
		tangan pemegang melambungkan bola ke atas depan kepala, tangan pemukul tidak diayun kebelakang, posisi tangan terbuka.		
		tangan pemegang tidak melambungkan bola ke atas depan kepala, tangan pemukul tidak diayun kebelakang dengan sikut ke atas kira-kira dekat dengan telinga, posisi tangan tidak terbuka.		
		d. Impact Bola		
		saat bola berada tepat didepan atas kepala pukul bola dengan sedikit spin dan pukulan tepat pada tunit telapak tangan yang terbuka, posisi lengan menjangkau sejauh mungkin.		

		pada saat bola tepat di depan atas kepala pukul bola dengan satu tangan dan pukulan tepat pada tumit telapak tangan yang terbuka, posisi lengan tidak menjangkau sejauh mungkin.		
		pada saat bola tepat di depan atas kepala pukul bola dengan satu tangan dan pukulan tidak tepat pada tumit telapak tangan yang terbuka, posisi lengan menjangkau sejauh mungkin.		
		pada saat bola tepat di depan atas kepala pukul bola dengan satu tangan dan pukulan tidak tepat pada tumit telapak tangan yang terbuka, posisi lengan tidak menjangkau sejauh mungkin.		

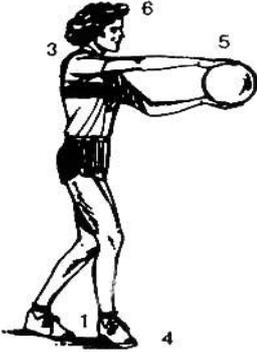
	GERAK LANJUTAN	a. Sikap Kaki		
		gerakan kaki melangkah kedepan dan diikuti posisi siap.		
		gerakan kaki melangkah kedepan tetapi tidak diikuti posisi siap.		
		gerakan kaki tidak melangkah kedepan tetapi tidak diikuti posisi siap.		
		gerakan kaki tidak melangkah kedepan dan tidak diikuti posisi siap.		
		b. sikap badan		
		berat badan kearah depan dan seimbang.		
		Berat badan pindah ke depan tetapi tidak seimbang.		
		berat badan tidak pindah kedepan dan seimbang.		
		apabila Berat badan tidak pindah ke depan dan tidak seimbang.		
		c. sikap tangan		
		menjatuhkan tangan ke pinggang dan dengan perlahan		
		menjatuhkan tangan ke pinggang tetapi terburu-buru.		

		tidak menjatuhkan tangan ke pinggang dengan perlahan		
		tidak menjatuhkan tangan ke pinggang dan terburu-buru		
		d. sikap Pandangan		
		pandangan mengikuti arah tangan dan arah lintasan bola dan		
		Pandangan mengikuti arah tangan, mengikuti lintasan bola.		
		Pandangan mengikuti arah tangan mengikuti lintasan bola.		
		pandangan tidak mengikuti arah tangan dan mengikuti lintasan bola.		
	HASIL BOLA	POSISI JATUHNYA BOLA		
		Bola masuk atau jatuh ke area lawan		
		Bola keluar atau jatuh ke area sendiri		

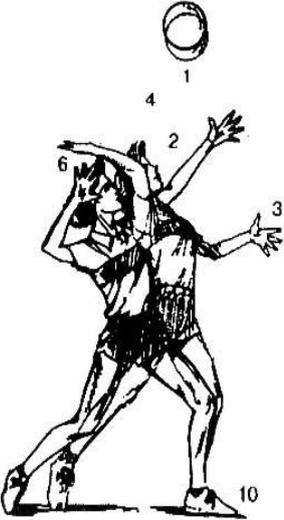
Lampiran 10

Contoh Format Pembelajaran Metode Mengajar komando

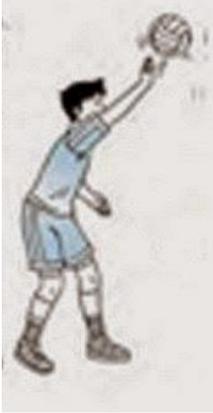
Pos 1

<p>d.sikap kaki</p> <p>kaki dalam posisi melangkah dengan jarak sewajarnya/salah satu kaki berada didepan</p>	
<p>e.sikap badan & pandangan</p> <p>berat badan terbagi seimbang, bahu sejajar net dan pandangan kearah bola.</p>	
<p>f.sikap tangan</p> <p>tangan pemegang bola diluruskan ke depan dan berada dibawah bola, sedangkan tangan pemukul berada diatas bola.</p>	

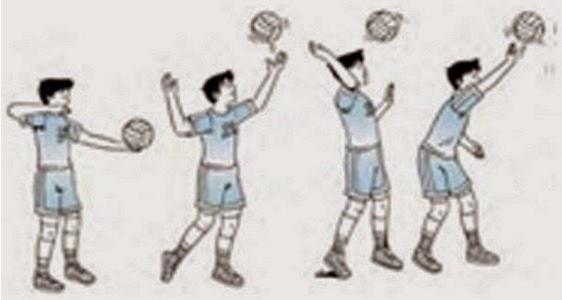
Pos 2

<p>d. Sikap kaki</p> <p>Saat bola dilambungkan sikap kaki tumpu diluruskan dan kaki ayun sedikit dibengkokkan kemudian saat bola dipukul sikap kaki tumpu sedikit dibengkokkan dan kaki ayun diluruskan dalam posisi jinjit.</p>	
<p>e. Sikap tangan</p> <p>Saat bola dilambungkan berat badan kearah belakang dan saat bola dipukul gerakan badan dilakukan dengan sedikit putran, kemudian brat badan pindah kerah depan dan pandangan kearah bola.</p>	
<p>f. Sikap tangan</p> <p>Tangan pemegang melambungkan bola ke atas depan kepala, tangan pemukul diayunkan kebelakang dengan sikut ke atas kira-kira dekat telinga, posisi telapak tangan terbuka.</p>	
<p>g. Impact bola</p> <p>Saat bola berada tepat didepan atas kepala pukul bola dengan sedikit spin dan pukulan tepat pada tunit telapak tangan yang terbuka, posisi lengan menjangkau sejauh mungkin.</p>	

Pos 3

<p>a. Sikap kaki</p> <p>Gerakan kaki ke arah depan diikuti posisi siap</p>	
<p>b. Sikap tangan</p> <p>Jatuhkan tangan ke pinggang dengan perlahan gerakan kaki melangkah kedepan</p>	
<p>c. Sikap tangan</p> <p>Jatuhkan tangan ke pinggang dengan perlahan gerakan kaki melangkah kedepan</p>	
<p>d. Sikap pandangan</p> <p>Pandangan mengikuti arah tangan dan arah lintasan bola</p>	

Pos 4

<p>Tahap keseluruhan dari awal sampai akhir</p>	
---	--

