

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

.Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah penggunaan model latihan sapuan belakang dengan media bola dapat meningkatkan keterampilan sapuan belakang pada siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 114 Jakarta Jl. Plumpang Semper, RT.1/RW.9, Tugu Utara,Koja,Kota Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 07-22 Juni 2016

C. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. *Action Research* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik dalam pembelajaran. Bertujuan untuk menyelesaikan masalah nyata yang terjadi dalam latihan dan meningkatkan kegiatan nyata pelatih dalam kegiatan pengembangan

profesinya.²⁵Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Populasi dan Sempel

1. Populasi

Subjek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk memperkuat serta memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah: siswa-siswi kelas VII, VIII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 20 orang.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih SMP 114 Jakarta Utara.

2. Sempel

Pengertian Sempel menurut Suharsimi Arikuntoro (2006) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2010) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik dan sifat

²⁵Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara 2006), hal. 74

yang mewakili seluruh populasi yang ada. Dikarenakan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat di Perguruan Silat Nasional Perisai Putih di SMP 114 Jakarta kurang dari seratus yaitu berjumlah 20 orang, maka penelitian ini dengan teknik pengambilan sampel. Oleh karena itu sampel yang diambil sejumlah populasi yaitu 20 orang siswa.

Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

E. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan serta penetapan rancangan siklus I dalam penerapan program latihan teknik dasar yakni, meningkatkan keterampilan sapuan belakang dengan alat bantu media bola yang dilatih dengan menggunakan model latihan. Model latihan yang diberikan haruslah berhubungan dengan peningkatan sapuan belakang pada siswa. Model latihan sapuan belakang dan sasaran yang dipilih untuk meningkatkan keterampilan sapuan belakang. Siswa diberikan pemahaman tentang teknik sapuan belakang dengan menggunakan media bola sebelum masuk latihan sapuan belakang.

Pada pertemuan pertama, siswa dibariskan empat shaf dengan merentangkan tangan agar jarak antar siswa tidak terlalu berdekatan. Setelah berdoa maka siswa melakukan pemanasan mulai dari pemanasan statis dilanjutkan dengan pemanasan dinamis. Tahap yang pertama, siswa diberikan pemahaman tentang teknik sapuan belakang. Setelah diberikan pemahaman maka dengan aba-aba, siswa melakukan gerak pertama yaitu Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan ditekuk. Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan terbuka tidak mengepal. Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran bola.

- Kriteria Keberhasilan Tindakan

1. Sikap Persiapan

- ✚ Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran media bola.
- ✚ Sikap kedua tangan siswa berada di depan dada (sikap pasang)
- ✚ Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda depan dengan kaki depan ditekuk.
- ✚ Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran media bola.



Gambar 10. Sikap persiapan sapuan belakang dengan media bola

Sumber : Dokumen Pribadi

2. Sikap Melecutkan Kaki

- ✚ Sikap pandangan siswa kearah fokus ke arah sasaran atau ke bawah.
- ✚ Kemudian melakukan putaran kaki dengan cara dilecutkan kearah bola.
- ✚ Posisi tangan yang satu berada di depan dada sedangkan tangan satunya menumpuh ke matras.



Gambar 11. Sikap melecutkan kaki dengan media bola

Sumber : Dokumen Pribadi

3. Sikap Akhir

- ✚ Sikap pandangan siswa fokus ke sasaran.
- ✚ Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai untuk.
- ✚ Menopang dan satunya mengepal melindungi kepala.
- ✚ Sikap kaki menekuk melindungi badan.



Gambar 12. Sikap Akhir sapuan belakang dengan media bola

Sumber : Dokumen Pribadi

Gerakan kedua yakni Sikap pandangan siswa, kedua tangan di depan dada dan posisi badan memutar 180 derajat ke arah sasaran atau ke arah kaki, dengan posisi kaki kiri dibelakang atau bagian lutut menempel dilantai dan kaki kanan menekuk ke depan dengan sudut 90 derajat. Gerakan ketiga yaitu Setelah melakukan putaran 180 derajat sikap kaki siswa menendang dan melecut ke samping ke arah sasaran menggunakan punggung kaki. Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan posisi badan merebah dan tangan satunya mengepal melindungi kepala. Dan gerakan keempat setelah siswa melakukan lecutan terhadap sasaran tariklah lutut untuk melindungi badan dan tangan melindungi kepala kemudian melakukan sikap blok untuk memblok serangan lawan. Tahap kedua gerakan yang diberikan diperkecil menjadi dua kali aba-aba. Gerakan pertama yaitu menempatkan posisi persiapan sikap pasang dilanjutkan dengan gerakan kedua posisi badan memutar ke belakang, membentuk kaki 180 derajat dan pandangan ke arah sasaran atau kaki lawan gerakan ketiga setelah melakukan putaran 180 derajat melakukan lecutan ke arah sasaran bola dengan tepat dan gerakan ke empat akhir tariklah lutut secepatnya untuk melindungi badan dan posisi tangan melindungi kepala secara bersamaan untuk melakukan pembelaan diri terhadap serangan lawan (blok). Siswa harus dapat melakukan dengan benar sesuai dengan aba-aba yang diberikan. Apabila siswa sudah dapat

melakukan sesuai dengan aba-aba maka pada tahap ketiga melakukan gerakan tersebut dengan hanya dua aba-aba.

Pada pertemuan kedua seperti biasa sebelum materi inti siswa berdoa dan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah itu siswa melakukan teknik sapuan belakang dengan sasaran bola. Dengan aba-aba sekali. Setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan teknik sapuan belakang dengan sasaran bola. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan posisi pandangan mata ke arah sasaran dan kedua tangan berada di depan dada dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan. Gerakan kedua sikap pandangan ke arah sasaran, kemudian melakukan penempatan kaki bergeser ke depan dan tekuk kelantai dan diikuti putaran pinggang 180 derajat sehingga posisi badan membelakangi lawan. Gerakan ketiga melakukan lecutan punggung kaki tepat pada sasaran. Gerakan keempat tarik kaki untuk melindungi badan atau memblok serangan lawan .

Pertemuan ketiga, selanjutnya setelah berdoa dan melakukan pemanasan siswa dibariskan berpasangan dan berhadapan. Siswa yang satu memegang sasaran dan yang lainnya melakukan. Setelah itu siswa melakukan persiapan awal dengan posisi kuda-kuda sikap pasang. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan tehnik sapuan

belakang dengan sasaran bola. Gerakan pertama yakni menempatkan kaki untuk sikap pasang dan posisi pandangan mata kearah sasaran. Gerakan kedua penempatan kaki bergeser ke depan dan tekuk dilantai dan diikuti putaran pinggang 180 derajat sehingga posisi badan membelakangi lawan. Gerakan ketiga melakukan lecutan punggung kaki tepat pada sasaran. Gerakan keempat tarik kaki untuk melindungi badan atau memblok serangan lawan yang datang. Pada tahap selanjutnya gerakan diperkecil menjadi hanya dua aba-aba.

Pada pertemuan keempat, siswa dibariskan, berdoa dan setelah itu melakukan pemanasan. Siswa berpasangan dan berhadapan dengan posisi kuda-kuda. Pada tahap ini gerakan yg diberikan tidak berbeda jauh dengan pertemuan sebelumnya, namun gerakan sapuan belakang dilakukan pada sasaran yang bergerak/ berpindah tempat terlebih dahulu.

Perencanaan latihan teknik dasar sapuan belakang untuk dapat dipelajari para siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik sapuan belakang.

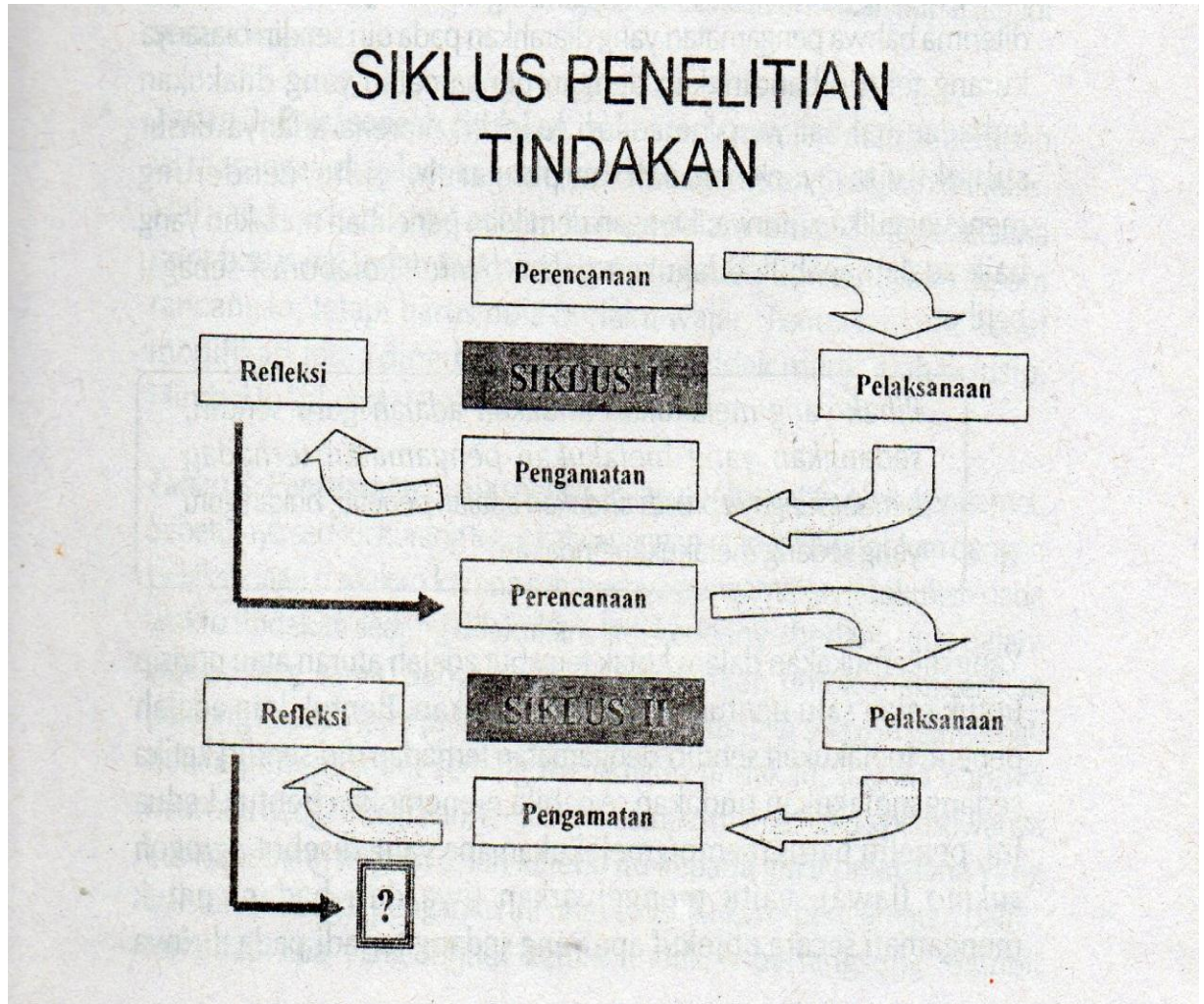
2. Pengamatan atau observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui media alat bantu bola.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa-siswi.

3. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan keterampilan sapuan belakang dengan media alat bantu bola pada siswa dan kolabor. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Gambar Siklus Penelitian Tindakan :



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*,

(Jakarta : PT Rineka Cipta 2013), hal. 137

F. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih di SMP 114 Jakarta.

2. Data dari penelitian ini berupa :

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

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah 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.

H. Validasi Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif Skor penilaian indikator teknik sapuan belakang pencak silat yang terdiri dari 15 aspek. Target

pencapaian keberhasilan peneliti adalah 80% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat di SMP 114 Jakarta.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

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

Prosentase keberhasilan latihan :

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

Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep teknik sapuan belakang Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami latihan menggunakan Model latihan sapuan belakang dengan alat bantu bola.
3. Siswa dapat melakukan gerakan sapuan belakang Pencak Silat mulai dari tahap persiapan, tahap melecutkan kaki, dan tahap gerakan akhir.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerakan sapuan belakang Pencak Silat dengan benar

Tabel. 1

PENILAIAN SAPUAN BELAKANG

No	INDIKATOR	URAIAN	SKOR					
			5	6	7	8	9	10
1	Tahap Persiapan 	Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Pandangan						
2	Tahap Lecutan Kaki 	Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Pandangan						

No	INDIKATOR	URAIAN	SKOR					
			5	6	7	8	9	10
3	Tahap Akhir 	Sikap Kaki						
		Sikap Panggul						
		Sikap Badan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Pandangan						

Norma penilaian tes Sapuan Belakang dalam materi pencak silat.

1. Tahap Persiapan

a. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka dan jari-jari kaki menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tetapi jari-jari kaki menghadap ke samping (luar atau dalam).
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tetapi tidak sejajar atau serong.

- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap depan
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap ke samping (luar atau dalam).
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa posisi tidak siap

b. Sikap Panggul

- Skor 10 diberikan apabila sikap Panggul menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap panggul siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap panggul siswa serong.
- Skor 7 diberikan apabila sikap panggul siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap panggul siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap panggul siswa bergerak-gerak atau tidak bisa diam.

c. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki badan menghadap ke arah sasaran.

- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa serong
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa bergerak-gerak atau tidak bias diam.

d. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang).
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa tangan berada di depan dada dan tangan satunya berada dibawah namun tetap melakukan sikap pasang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan melakukan sikap pasang tetapi berada dibawah atau tidak berada di depann dada.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada melakukan sikap pasang dan tangan satunya berada di samping badan.

- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

e. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan dan kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa tidak konsentrasi atau tidak fokus.

2. Tahap Lecutan Kaki

a. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan lutut dengan posisi punggung kaki.

- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki dengan posisi punggung kaki tidak lurus/*point*.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki kurang dengan posisi punggung kaki lurus/*point*.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kurang dengan posisi punggung kaki tidak lurus/*point*
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa melecutkan kaki namun hilang keseimbangan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak melecutkan kaki

b. Sikap Panggul

- Skor 10 diberikan apabila sikap panggul merebah dan siswa menghadap kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap panggul merebah siswa menghadap ke samping .
- Skor 8 diberikan apabila sikap panggul saat merebah siswa condong ke depan atau ke belakang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap panggul siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap panggul siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap panggul siswa hilang keseimbangan.

c. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan merebah dan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan merebah siswa menghadap ke samping
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan saat merebah siswa condong kedepan atau kebelakang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa hilang keseimbangan.

d. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan satunya mengepal melindungi kepala.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan satunya melindungi kepala 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 melakukan sikap pasang dan tangan satunya berada di samping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada di samping badan atau dalam posisi tidak siap.

e. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan dan kiri
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan atau kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah samping.
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa tidak konsentrasi atau tidak fokus.

3. Tahap akhir

a. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap siswa menarik lutut melindungi badan dengan rapat dan kuat.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik lutut melindungi badan kurang rapat dan kuat.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik lutut melindungi badan tidak kuat.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik lutut melindungi badan tidak rapat.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa menarik lutut melindungi badan namun hilang keseimbangan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak menarik lutut

b. Sikap Panggul.

- Skor 10 diberikan apabila sikap panggul siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap panggul siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap panggul siswa condong ke depan atau ke belakang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap panggul siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap panggul siswa membungkuk.

- Skor 5 diberikan apabila sikap panggul siswa hilang keseimbangan.

c. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke depan atau ke belakang
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung.
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membungkuk.
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa hilang keseimbangan.

d. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di bawah dan satunya mengepal melindungi kepala.
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di bawah namun tangannya tidak melindungi kepala.

- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa berada di bawah namun tanganya tidak melindungi kepala dengan tepat.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan melakukan sikap pasang tetapi berada di bawah atau tidak berada di atas kepala.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada di samping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada di samping badan atau dalam posisi tidak siap.

e. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri.
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menegok kanan atau kiri.
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah samping.

- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa kerah belakang.

Gambar Penilaian Sikap Tahapan Sapuan Belakang

1. Tahap Persiapan

A. Sikap Kaki



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

b. Sikap Panggul



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

c. Sikap Badan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

d. Sikap Tangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

e. Sikap Pandanangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7

2. Tahapan Lecutan Kaki

a. Sikap Kaki



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

b. Sikap Panggul



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

c. Sikap Badan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6

d. Sikap Tangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

e. Sikap Pandangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

3. Tahap Akhir

a. Sikap kaki



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

b. Sikap Panggul



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

c. Sikap Badan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

d. Sikap Tangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6



Nilai 5

e. Sikap Pandangan



Nilai 10



Nilai 9



Nilai 8



Nilai 7



Nilai 6