

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui penggunaan model pembelajaran tendangan T atau samping dengan media ban terhadap peningkatan keterampilan tendangan T atau samping.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 34 Jakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 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. Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Langkah-langkah penelitian tindakan

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah terhadap penelitian tindakan dengan teknik tendangan T sebagai berikut :

a. Perencanaan

- Peneliti dan kolabor melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam materi tendangan T pencak silat.
- Peneliti dan kolabor mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam melakukan tendangan T pencak silat.
- Peneliti dan kolabor menyiapkan materi tendangan T atau samping pencak silat yang akan diberikan kepada siswa.
- Peneliti dan kolabor menyusun pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

b. Pelaksanaan tindakan.

- Peneliti dan
- kolabor mengidentifikasi materi beladiri tendangan pencak silat yang akan diberikan kepada siswa.
- Peneliti memberi masukan materi tendangan T atau samping pencak silat kepada siswa dengan alat bantu ban.

c. Pengamatan dan observasi

- Peneliti dan kolabor mengamati proses pelaksanaan, dan proses pembelajaran tendangan T atau samping melalui media alat bantu pembelajaran sesama siswa.
- Peneliti dan kolabor melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

d. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Peneliti dan kolabor mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran teknik beladiri tendangan pencak silat melalui alat bantu pembelajaran dengan kolabor. Dan hasil tindakan yang telah diberikan didiskusikan kembali dengan kolabor.

2. Siklus Penelitian Tindakan

Dari setiap langkah melakukan tendangan T atau samping di atas, penerapan metode yang akan dilaksanakan dengan beberapa tahapan siklus

sebagai tindakan pelaksanaan dengan beberapa tahapan siklus sebagai tindakan pelaksanaan berdasarkan teori-teori serta langkah pelaksanaannya juga penerapannya disusun dengan setiap siklus diataranya :

1). Siklus I

Pada pertemuan pertama dilakukan sesuai perencanaan pembelajaran yang akan disampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus II.

Siklus I dengan melakukan tahap:

a. Tahap Pelaksanaan Siklus I

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- Menjelaskan kegiatan pembelajaran tendangan T atau samping pencak silat dengan alat bantu ban.
- Melakukan pemanasan
- Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- Melakukan pembelajaran tendangan T atau samping pencak silat dengan alat bantu ban.
- Menarik kesimpulan
- Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- Melakukan pendinginan.

b. Pengamatan Tindakan pada Siklus I

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil kemampuan tendangan T atau samping pencak silat (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan tendangan T atau samping pencak silat (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

c. Tahap Refleksi Pada Siklus I

- Melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan kesatu.
- Merefleksikan kekurangan pertemuan kesatu sebagai acuan untuk pertemuan kedua.

Perencanaan Tindakan Siklus II

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

Pada siklus ke II, perencanaan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang telah didiskusikan oleh kolabor,

maka direncanakan siklus II ini. Pada siklus II ini jarak dan ketepatan pada sasaran dan siswa yang lebih difokuskan dalam latihan. Pada siklus I siswa langsung dibariskan pada jarak serang. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat lebih mudah melakukan jarak penempatan kaki sebelum melakukan teknik tendangan. Setelah siswa mampu menempatkan tendangan T atau samping terhadap sasaran yang bergerak terlebih dahulu maka tingkat kesulitan ditambah dengan adanya jarak antara siswa dan sasaran. Apabila siswa mampu melewati tahapan yang diberikan selanjutnya melakukan tendangan T dengan jarak tersebut namun dengan sasaran yang bergerak terlebih dahulu. Hal ini dibiasakan agar siswa dapat melakukan tendangan dengan benar dan nantinya dapat diterapkan pada pertandingan yang sesungguhnya :

2) Siklus II

a. Tahap Pelaksanaan Siklus II

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- Menjelaskan kegiatan pembelajaran tendangan T atau samping pencak silat dengan alat bantu ban.
- Melakukan pemanasan

- Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran dan memisahkan siswa yang telah tuntas pada pertemuan pertama sekaligus membantu siswa lainnya.
- Melakukan pembelajaran tendangan T atau samping pencak silat dengan alat bantu ban yang digantungkan pada tiang.
- Menarik kesimpulan
- Penilaian dilaksanakan selama proses penerapan metode latihan berlangsung.
- Melakukan pendinginan

b. Pengamatan Tindakan pada Siklus II

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil kemampuan tendangan T atau samping pencak silat (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan tendangan T atau samping pencak silat (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

c. Tahap Refleksi Pada Siklus II

- Melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan kedua.
- Merefleksikan kekurangan pertemuan kesatu sebagai acuan untuk pertemuan kedua.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

1. Persiapan

- Pandangan fokus ke arah sasaran ban.
- Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada(pasang) dan terbuka tidak mengepal.
- Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda depan dengan kaki depan ditekuk.
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran ban.



Gambar 8. Sikap Persiapan
Tendangan T Menggunakan Ban
Sumber : Dokumen Pribadi.

2. Sikap mengangkat kaki

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran ban.
- Sikap tangan siswa pada tangan kiri berada di dada dan tangan kanan berada di kemaluan
- Sikap kaki diangkat dengan kaki kanan serta kaki kiri sebagai tumpuannya.
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran ban.



Gambar 9. Sikap mengangkat kaki tendangan T dengan sasaran ban.

Sumber : Dokumen pribadi

3. Sikap saat melakukan tendangan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran ban yang menggantung.
- Sikap tangan siswa pada tangan kiri berada di dada dan tangan kanan melindungi kemaluan.
- Sikap kaki diangkat dengan kaki kanan setinggi pinggang dan bersamaan putaran tungkai ke arah depan menyamping.
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran ban yang gantung.



Gambar 10. Sikap Saat Tendangan T Menggunakan ban

Sumber : Dokumen Pribadi

4. Tahap akhir atau Sikap tarikan kaki

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran ban.
- Sikap tangan siswa pada tangan kiri berada di dada dan tangan kanan berada di kemaluan.
- Sikap kaki siswa menarik lutut setinggi pinggang atau 90° (derajat).
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran.



Gambar 11. Sikap Saat menarik Tendangan T Menggunakan ban

Sumber : Dokumen Pribadi.

F. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor dan siswa Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMKN 34 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.

H. Instrumen

Untuk mendapatkan data dengan menyusun instrumen alat sebagai penunjang pengambilan data ialah ban, pluit, form penilaian, alat tulis.

I. 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 tendangan T atau samping Pencak Silat yang terdiri dari 16 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 20 siswa yang mengikuti latihan Pencak Silat SMKN 34 Jakarta.

Pada instrumen Penilaian dihitung Prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Indikator Penilaian}}{\sum \text{Indikator Penilaian maximal}}$$

Prosentase Keberhasilan Latihan :

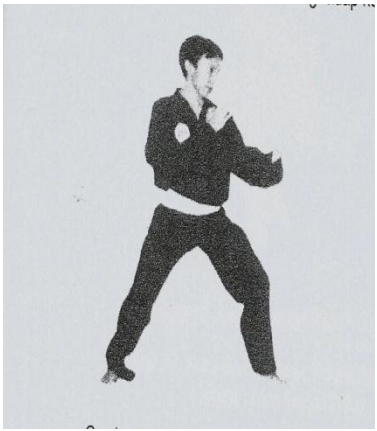

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Siswa Berhasil Latihan}}{\sum \text{Seluruh siswa}} \times 100$$


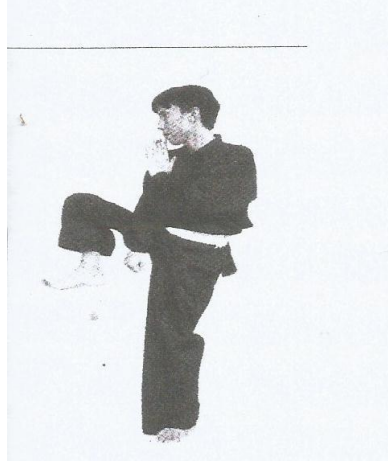
Adapun aspek-aspek keberhasilan penelitian :

1. Siswa mampu memahami konsep tendang T atau samping Pencak Silat dengan benar.
2. Siswa mampu memahami latihan menggunakan media alat bantu ban
3. Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T atau samping Pencak Silat mulai tahap persiapan, tahap gerak awal, tahap melepas tendangan dan tahap akhir.
4. Siswa memperktekan gerak tendangan T atau samping dengan benar.

Tabel.1

PENELITIAN TENDANGAN T ATAU SAMPING

No	INDIKATOR	URAIAN	SKOR					
			5	6	7	8	9	10
		Sikap Pandangan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Kaki						
		Sikap Badan						
No	INDIKATOR	URAIAN	5	6	7	8	9	10
		Sikap Pandangan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Kaki						
		Sikap Badan						

No	INDIKATOR	URAIAN	SKOR					
			5	6	7	8	9	10
		Sikap Pandangan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Kaki						
		Sikap Badan						
No	INDIKATOR	URAIAN	5	6	7	8	9	10
		Sikap Pandangan						
		Sikap Tangan						
		Sikap Kaki						
		Sikap Badan						

Norma penilaian tes tendangan T/samping dalam materi Pencak Silat.

1. Tahap Persiapan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan 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 kiri
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah samping
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa kosong atau melamun.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada didepan dada (sikap pasang)
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua berda didepan dada (sikap pasang)namun kedua tangan mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan tangan yang satunya berada di bawah namun tetap melakukan sikap pasang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan melakukan sikap pasang tetapi berada dibawah atau tidak berada didepan dada.

- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada melakukan sikap pasang dengan tangan satunya berada disamping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu dan jari-jari menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu tetapi jari-jari kaki menghadap kesamping (luar atau dalam)
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu tetapi tidak sejajar atau serong.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tidak selebar bahu (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tidak selebar bahu (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap kesamping (luar atau dalam)
- Skor 5 diberikan apabila sikap posisi kaki siswa tidak siap.

d. Sikap badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap kesamping.
- 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 bisa diam.

2. Tahap Gerakan Awal.

a. Sikap pandangan awal

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus kerah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kerah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau 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 kosong atau melamun.

b. Sikap Tangan.

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

- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan satunya melindungi kemaluan namun tidak mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada didepan dada (sikap pasang).
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan berdada didepan dada(sikap pasang) namun kedua tangan mengepal.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan satunya disamping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap Kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut setinggi pinggang atau 90 derajat.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 60 derajat.
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa mengakat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 45 derajat.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa mengakat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 20 derajat.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut namun hilang keseimbangan.

- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak mengangkat lutut.

a. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke depan atau 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.

3. Tahapan Melepas Tendangan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa ke arah atas atau bawah
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau kiri
- Skor 7 diberikan apabila sikap pandangan siswa menengok kanan kiri
- Skor 6 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah samping
- Skor 5 diberikan apabila sikap pandangan siswa kearah 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 dua tangan berada didepan dada (sikap pasang)
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada didepan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan satunya berada disamping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus kearah sasaran dan telapak kaki memebentuk seperti mata pisau
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang lurus kearah sasaran tetapi telapak kaki tidak membentuk mata pisau
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa menedang tidak lurus kearah sasaran dan telapak kaki membentuk seperti mata pisau

- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang tidak lurus kearah sasaran dan telapak kaki tidak membentuk seperti mata pisau
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa menedang posisi kaki menekuk
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa menendang kearah bawah tidak tepat sasaran.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa posisi bahu kanan sejajar dengan kaki kanan (menyerupai huruf T).
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa apabila sikap badan siswa menghadap kesamping.
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan condong kedepan atau kebelakang
- Skor 7 diberikan apabila sikap badan siswa membusung
- Skor 6 diberikan apabila sikap badan siswa membongkok
- Skor 5 diberikan apabila sikap badan siswa hilang keseimbangan.

4. Tahap Tarikan Tendangan

a. Sikap Pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa lurus kearah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kerah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau 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 kosong atau melamun.

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 dua tangan berada didepan dada (sikap pasang)
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada didepan dada (sikap pasang) namun kedua tangan mengepal
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan satunya berada disamping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut setinggi pinggang atau 90 derajat.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 60 derajat.

- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa mengakat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 45 derajat.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa mengakat lutut kurang dari setinggi lutut atau sekitar 20 derajat.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa mengangkat lutut namun hilang keseimbangan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap kaki siswa tidak mengakat lutut.

d. Sikap Badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke samping
- Skor 8 diberikan apabila sikap badan siswa condong ke depan atau 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.

5. Tahap Akhir

a. Sikap pandangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap pandangan siswa fokus kerah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap pandangan siswa kerah atas atau bawah.
- Skor 8 diberikan apabila sikap pandangan siswa melirik kanan atau 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 kosong atau melamun.

b. Sikap Tangan

- Skor 10 diberikan apabila sikap tangan siswa keduanya berada didepan dada (sikap pasang)
- Skor 9 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua berda didepan dada (sikap pasang)namun kedua tangan mengepal.
- Skor 8 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada dan tangan yang satunya berada di bawah namun tetap melakukan sikap pasang.
- Skor 7 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan melakukan sikap pasang tetapi berada dibawah atau tidak berada didepan dada.
- Skor 6 diberikan apabila sikap tangan siswa satu tangan berada didepan dada melakukan sikap pasang dangan tangan satunya berda disamping badan.
- Skor 5 diberikan apabila sikap tangan siswa kedua tangan berada disamping badan atau dalam posisi tidak siap.

c. Sikap kaki

- Skor 10 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu dan jari-jari menghadap depan.
- Skor 9 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu tetapi jari-jari kaki menghadap kesamping (luar atau dalam)
- Skor 8 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka selebar bahu tetapi tidak sejajar atau serong.
- Skor 7 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tidak selebar bahu (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap depan.
- Skor 6 diberikan apabila sikap kaki siswa dibuka tidak selebar bahu (terlalu sempit atau terlalu lebar) dan jari-jari kaki menghadap kesamping (luar atau dalam)
- Skor 5 diberikan apabila sikap posisi kaki siswa tidak siap.

d. Sikap badan

- Skor 10 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.
- Skor 9 diberikan apabila sikap badan siswa menghadap kesamping.
- 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 bisa diam.