



NO	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Tahap Melepas Tendangan 	a. Sikap Pandangan										
		b. Sikap lengan										
		c. Sikap badan										
		d. Sikap kaki										

### Norma-Norma Penilaian Test Pukulan *Smes Forehand* Bulutangkis

#### a. Persiapan

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan fokus ke arah depan lapangan

Skor 9 = pandangan ke arah depan atas

Skor 8 = pandangan melirik kanan atau kiri

Skor 7 = pandangan ke arah samping

Skor 6 = pandangan ke arah bawah lapangan

Skor 5 = pandangan tidak focus dan melamun

Sikap Lengan :

Skor 10 = diangkat setinggi bahu dengan siku agak ditekuk kedepan

Skor 9 = diangkat setinggi bahu dengan siku lurus kedepan

Skor 8 = diangkat setinggi bahu dengan siku lurus ke belakang

Skor 7 = lengan ditekuk membentuk siku dengan tidak mengangkat setinggi  
bahu

Skor 6 = lengan lurus ke atas

Skor 5 = lengan lurus ke bawah

Sikap badan :

Skor 10 = posisi badan agak menyamping dengan salah satu kaki di belakang  
berat badan berada pada kaki belakang dan relaks

Skor 9 = badan menyamping tetapi posisi kaki sejajar

Skor 8 = badan membungkuk ke depan

Skor 7 = badan tidak rileks

Skor 6 = posisi badan menghadap lurus kedepan

Skor 5 = posisi badan menghadap belakang

Sikap Kaki :

Skor 10 = posisi kaki dibuka selebar bahu salah satu kaki berada di belakang

Skor 9 = salah satu kaki berada di belakang tetapi posisi kaki agak rapat

Skor 8 = posisi kaki serong ke samping

Skor 7 = posisi kaki sejajar dengan bahu

Skor 6 = posisi kaki depan menyerong ke samping

Skor 5 = posisi kaki depan dan belakang menyerong ke samping

b. Pelaksanaan

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di atas dengan tangan yang tidak memegang raket rileks ke arah atas

Skor 9 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di atas dengan tangan yang tidak memegang raket lurus tidak rileks

Skor 8 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di depan dada dengan tangan yang tidak memegang raket rileks

Skor 7 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di depan dada

Skor 6 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di samping

Skor 5 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di bawah

Sikap Lengan :

Skor 10 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas depan kepala dengan tangan yang tidak memegang raket rileks ke atas

Skor 9 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas kepala depan dengan tangan yang tidak memegang raket tidak rileks

Skor 8 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas kepala dengan tangan yang memegang raket rileks ke atas

Skor 7 = lengan diayun dari samping bahu ke arah depan saat *shuttlecock* atas depan kepala

Skor 6 = lengan diayun dari atas ke arah depan saat *shuttlecock* berada di atas depan kepala

Skor 5 = lengan diayun dari bawah ke arah depan saat *shuttlecock* berada di atas depan kepala

Sikap Badan :

Skor 10 = posisi badan menyamping bahu sampai pinggang kearah depan mengikuti gerakan lengan harus diupayakan selalu berada di belakang *shuttlecock*

Skor 9 = posisi badan menyamping bahu mengikuti gerakan lengan kedepan

Skor 8 = posisi badan menghadap ke arah depan

Skor 7 = posisi badan menghadap ke arah samping

Skor 6 = posisi badan menghadap ke arah belakang

Sikap Kaki :

Skor 10 = kaki yang berada di belakang mengikuti gerakan ayunan lengan sehingga kaki tersebut berpindah posisi kearah depan dengan gerakan seperti gunting

Skor 9 = kaki belakang hanya bergeser sedikit kearah depan

Skor 8 = posisi kaki belakang sejajar dengan bahu

Skor 7 = posisi kaki belakang hanya menyerong

Skor 6 = posisi kaki belakang tidak berubah

Skor 5 = posisi kaki memutar 180 derajat

c. Akhiran (gerakan lanjutan)

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan mengikuti arah jatuhnya *shuttlecock* kedepan

Skor 9 = pandangan ke arah jatuhnya raket

Skor 8 = pandangan ke arah jatuhnya tidak fokus

Skor 7 = pandangan menghadap kearah samping

Skor 6 = pandangan menghadap kearah bawah

Sikap Lengan :

Skor 10 = silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket rileks mengikuti gerakan raket ke belakang

Skor 9 = silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket lurus kaku berada dibelakang

Skor 8 = silangkan raket pada posisi tubuh berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket berada di depan dada

Skor 7 = lengan menyilang tapi dengan siku ditekuk

Skor 6 = lengan lurus dengan posisi badan

Skor 5 = lengan tidak mengayun kedepan

Sikap Badan :

Skor 10 = menyilang berlawanan dengan sikap awalan

Skor 9 = agak serong masih mengkadap kearah depan

Skor 8 = agak serong menghadap ke belakang

Skor 7 = badan menghadap ke depan

Skor 6 = Badan tidak berpindah

Sikap Kaki :

Skor 10 = kaki yang di belakang berada di posisi depan

Skor 9 = kaki yang di belakang berada di dekat kaki depan

Skor 8 = kaki belakang sejajar dengan bahu

Skor 7 = kaki menyerong ke samping depan

Skor 6 = kaki menyerong ke belakang

Skor 5 = kaki tidak berpindah