Lampiran 2. Instrumen Pengambilan Data

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih Keseimbangan Berdiri Satu kaki dengan Mata Tertutup/*Strock stand.*[1]	1. Kaki kanan dapat berdiri tegak lurus dan kaki kiri ditekuk lalu ibu jari kaki kiri menempel di lutut kaki kanan		
		2. Kaki kiri dapat berdiri tegak lurus dan kaki kanan ditekuk lalu ibu jari kaki kanan menempel di lutut kaki kiri		
		3. Mata ditutup dengan telapak tangan		
		4. Dapat melakukan selama 15 detik		
2	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[2]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 15 detik		
3	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [3]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 15 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno

[1] Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*.,(Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 144-145

[2] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[3] ibid

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih Keseimbangan Berdiri Satu kaki dengan Mata Tertutup/*Strock stand.*[4]	1. Kaki kanan dapat berdiri tegak lurus dan kaki kiri ditekuk lalu ibu jari kaki kiri menempel di lutut kaki kanan		
		2. Kaki kiri dapat berdiri tegak lurus dan kaki kanan ditekuk lalu ibu jari kaki kanan menempel di lutut kaki kiri		
		3. Mata ditutup dengan telapak tangan		
		4. Dapat melakukan selama 20 detik		
2	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[5]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 20 detik		
3	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [6]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 20 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno

[4] Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*.,(Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 144-145

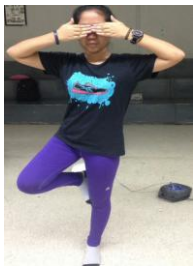
[5] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[6] ibid

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih Keseimbangan Berdiri Satu kaki dengan Mata Tertutup/*Strock stand.*[7] 	1. Kaki kanan dapat berdiri tegak lurus dan kaki kiri ditekuk lalu ibu jari kaki kiri menempel di lutut kaki kanan		
		2. Kaki kiri dapat berdiri tegak lurus dan kaki kanan ditekuk lalu ibu jari kaki kanan menempel di lutut kaki kiri		
		3. Mata ditutup dengan telapak tangan		
		4. Dapat melakukan selama 25 detik		
2	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[8]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 25 detik		
3	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [9]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 25 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno

[7] Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*.,(Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 144-145

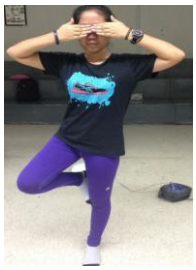
[8] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[9] ibid

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih Keseimbangan Berdiri Satu kaki dengan Mata Tertutup/*Strock stand.*[10] 	1. Kaki kanan dapat berdiri tegak lurus dan kaki kiri ditekuk lalu ibu jari kaki kiri menempel di lutut kaki kanan		
		2. Kaki kiri dapat berdiri tegak lurus dan kaki kanan ditekuk lalu ibu jari kaki kanan menempel di lutut kaki kiri		
		3. Mata ditutup dengan telapak tangan		
		4. Dapat melakukan selama 30 detik		
2	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[11]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 30 detik		
3	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [12]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 30 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

[10] Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*.,(Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 144-145

[11] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[12] ibid

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[13]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 35 detik		
2	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [14]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 35 detik		
3	Berlatih Keseimbangan dengan Papan Keseimbangan/ *Balance Board Exercises*[15]	1. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 15 detik		
		2. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 15 detik		
		3. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 15 detik		
4	Berlatih Keseimbangan dengan papan titian[16]	1. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 15 detik		
		2. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 15 detik		
		3. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang selama 15 detik		
		4. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 15 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno

[13] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[14] ibid

[15] https://www.lifestylesport.com/v/vspfiles/assets/images/fitterfirst_balanceboardsmanual_low.pdf diakses tanggal 16 November 2016

[16] http://www.slideshare.net/ranisah1513/bahan-ajar-penjasorkes-kelas-3-48463352 diakses tanggal 16 November 2016

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[17]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 40 detik		
2	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [18]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 40 detik		
3	Berlatih Keseimbangan dengan Papan Keseimbangan/ *Balance Board Exercises*[19]	1. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 20 detik		
		2. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 20 detik		
		3. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 20 detik		
4	Berlatih Keseimbangan dengan papan titian[20]	1. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 20 detik		
		2. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 20 detik		
		3. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang selama 20 detik		
		4. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 20 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno

[17] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[18] ibid

[19] https://www.lifestylesport.com/v/vspfiles/assets/images/fitterfirst_balanceboardsmanual_low.pdf diakses tanggal 16 November 2016

[20] http://www.slideshare.net/ranisah1513/bahan-ajar-penjasorkes-kelas-3-48463352 diakses tanggal 16 November 2016

Instrumen Observasi Berlatih Keseimbangan

Nama anak :

Hari/Tanggal :

No	Jenis Latihan	Kisi-kisi Latihan	Hasil	Keterangan
1	Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang/ *Airplane Balance*[21]	1. Badan dapat membungkuk lurus 90 derajat dan sejajar dengan kaki yang mengarah kebelakang		
		2. Kaki kiri menahan dibawah kaki kanan diangkat kebelakang		
		3. Kaki kanan menahan dibawah kaki kiri diangkat kebelakang		
		4. Dapat melakukan 45 detik		
2	Berlatih keseimbangan dari sikap duduk/ *Sitting Balance* [22]	1. Kaki kanan dan kiri rapat		
		2. Kaki kanan dan kiri dapat terangkat lurus ke atas		
		3. Tangan memegang paha dengan lurus		
		4. Dapat melakukan selama 45 detik		
3	Berlatih Keseimbangan dengan Papan Keseimbangan/ *Balance Board Exercises*[23]	1. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 25 detik		
		2. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 25 detik		
		3. Dapat berdiri tegak dan seimbang diatas papan keseimbangan selama 25 detik		
4	Berlatih Keseimbangan dengan papan titian[24]	1. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 25 detik		
		2. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 3 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 25 detik		
		3. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang selama 25 detik		
		4. Dapat berdiri seimbang diatas papan titian 4 batu bata dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang selama 25 detik		

Jakarta, ... 2016

Peneliti

[21] Mukholid Agus, 2007, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira), h. 72-73

[22] ibid

[23] https://www.lifestylesport.com/v/vspfiles/assets/images/fitterfirst_balanceboardsmanual_low.pdf diakses tanggal 16 November 2016

[24] http://www.slideshare.net/ranisah1513/bahan-ajar-penjasorkes-kelas-3-48463352 diakses tanggal 16 November 2016

Petunjuk Pengisian Instrumen

1. Instrumen berupa perlakuan yang dilaksanakan siswa sesuai petunjuk mengerjakan tes Berlatih keseimbangan
2. Alat assesmen/ skor untuk penilaian menggunakan *check list*
3. Setiap perlakuan didemonstrasikan pelatih kemudian siswa mengerjakannya, selanjutnya pelatih mengisi dan menilai dengan memberi tanda centang (✓) pada format/kolom yang tersedia.
4. Observer boleh pelatih penanggung jawab, pelatih pendamping peneliti.
5. Usahakan menilai dengan jujur tanpa adanya rekayasa sehingga kemampuan siswa dalam melaksanakan perlakuan dapat dilihat dan diobservasi.

Instrumen Skor Menembak

Siklus :

Hari/Tanggal :

No	Nama	Urutan Tembakan										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aldi											
TOTAL SKOR												
2	Alski											
TOTAL SKOR												
3	Benvenuta											
TOTAL SKOR												
4	Dhito											
TOTAL SKOR												
5	Ivana											
TOTAL SKOR												
6	Khoiriyah											
TOTAL SKOR												

No	Nama	Urutan Tembakan										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7	Kosa											
TOTAL SKOR												
8	Ridho											
TOTAL SKOR												
9	Steven											
TOTAL SKOR												
10	Syelfa											
TOTAL SKOR												

Jakarta, ... 2016

Peneliti

Sigid Kamseno