

NORMA PENILAIAN TES GUNTINGAN.

A. SIKAP AWALAN

1. Sikap Kaki
 - a. Sikap Kaki mendapat poin 10 apabila :
 1. Kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu
 2. Kedua kaki sejajar
 3. Kedua kaki di tekuk
 4. Kedua kaki tidak melebihi ujung jari kaki
 5. Telapak kaki rapat dengan matras
 6. Tungkai kaki membentuk sudut 45°
 7. Kedua kaki membentuk sudut 45°
 8. Kaki berada di samping sasaran
 9. Telapak kaki tidak jinjit
 10. Kaki berada pada posisi kuda-kuda tengah
 - b. Sikap kaki mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
 - c. Sikap Kaki mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
 - d. Sikap Kaki mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.

- e. Sikap Kaki mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap kaki mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap kaki mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap kaki mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap Kaki mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap kaki mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

2. Sikap Badan

- a. Sikap badan mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Badan tegap
 - 2. Badan tidak melenting
 - 3. Badan tidak condong kedepan
 - 4. Badan tidak condong kebelakang
 - 5. Badan tidak miring ke kanan atau pun ke kiri
 - 6. Badan berada di samping sasaran
 - 7. Badan dan pinggang dikunci

8. Berat badan bertumpu di tengah
9. Badan serong dengan sudut 45°
10. Bahu rata-rata air

- b. Sikap badan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
- c. Sikap badan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap badan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
- e. Sikap badan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap badan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap badan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap badan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap badan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.

- j. Sikap badan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

3. Sikap Tangan

- a. Sikap tangan mendapat poin 10 apabila :
 1. Jari-jari tangan rapat
 2. Kedua tangan terbuka (tidak mengepal)
 3. Salah satu telapak tangan berada di depan dada
 4. Pisau tangan menghadap lawan
 5. Salah satu tangan ditekuk dengan sudut 120°
 6. Salah satu tangan yang berada di depan dada di tekuk dengan sudut 45°
 7. Posisi kedua tangan sejajar (Horizontal)
 8. Tangan kiri (tangan bagian belakang) lebih rapat ke badan.
 9. Tangan kanan (tangan bagian depan) menjauh dari badan
 10. Kedua tangan pada posisi terkunci.

- b. Sikap tangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
- c. Sikap tangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap tangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
- e. Sikap tangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap tangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap tangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap tangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap tangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap tangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

4. Sikap Pandangan

- a. Sikap pandangan mendapat poin 10 apabila :
 1. Pandangan menghadap sasaran.
 2. Kedua mata melihat sasaran.
 3. Kedua mata tidak terpejam.
 4. Kepala tidak terangkat terlalu tinggi.
 5. Dagu tidak menempel dengan bahu.
 6. Posisi kepala tidak patah kanan/kiri.
 7. Posisi kepala tidak membelakangi sasaran.
 8. Pandangan mata fokus pada sasaran
 9. Posisi kepala tidak menunduk.
 10. Posisi kepala tidak tegang.

- b. Sikap pandangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.

- c. Sikap pandangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.

- d. Sikap pandangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.

- e. Sikap pandangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.

- f. Sikap pandangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap pandangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap pandangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap pandangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap pandangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

B. GERAKAN PELAKSANAAN

- 1. Sikap kaki
 - a. Sikap kaki mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Tumpuan berada dikaki depan
 - 2. Kedua kaki lebih lebar dari bahu
 - 3. Kaki depan di tekuk dengan sudut 45°
 - 4. Kaki belakang lurus mengikuti gerakan tubuh
 - 5. Kedua kaki tidak jinjit.
 - 6. Kaki melompat sambil membentuk ancang-ancang untuk menggantung.

7. Membuka lebar kedua kaki pada saat melompat.
 8. Ketika kedua kaki di udara hentakan kedua kaki secara silang
 9. Perkenaan kedua kaki mendekati pangkal paha
 10. Guntingan kaki harus kuat (bertenaga).
-
- b. Sikap Kaki mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
 - c. Sikap Kaki mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
 - d. Sikap Kaki mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
 - e. Sikap Kaki mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
 - f. Sikap Kaki mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
 - g. Sikap Kaki mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
 - h. Sikap Kaki mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
 - i. Sikap Kaki mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.

- j. Sikap Kaki mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

2. Sikap Badan

- a. Sikap badan mendapat poin 10 apabila :
 1. Posisi badan membungkuk
 2. Badan melayang di udara
 3. Posisi badan membentuk garis horizontal
 4. Posisi pinggul tidak terlalu tinggi
 5. Badan tidak miring ke kanan atau pun ke kiri
 6. Badan bertumpu pada kedua tangan
 7. Pada saat melompat badan melenting dan dikunci
 8. Badan dan pinggang dikunci
 9. Pada saat mendarat badan rebah
 10. Posisi badan menghadap sasaran
- b. Sikap badan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
- c. Sikap badan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap badan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.

- e. Sikap badan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap badan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap badan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap badan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap badan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap badan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

3. Sikap Lengan

- a. Sikap lengan mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Kedua telapak tangan menempel pada matras
 - 2. Kedua tangan berada diantara kaki kanan (kaki bagian depan)
 - 3. Kedua lengan tegak lurus
 - 4. Tangan sebagai tumpuan
 - 5. Telapak tangan terbuka menghadap matras
 - 6. Pada saat melompat kedua tangan sedikit di tekuk

7. Pada saat melompat kedua tangan tetap menempel pada matras
 8. Posisi tangan berada di samping sasaran
 9. Pada saat menjadi tumpuan jarak antar tangan selebar bahu
 10. Kedua tangan di kunci
-
- b. Sikap tangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
 - c. Sikap tangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
 - d. Sikap tangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
 - e. Sikap tangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
 - f. Sikap tangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
 - g. Sikap tangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
 - h. Sikap tangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
 - i. Sikap tangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.

- j. Sikap tangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

4. Sikap Pandangan

- a. Sikap pandangan mendapat poin 10 apabila :
 1. Pandangan kearah sasaran
 2. Dua mata fokus melihat kearah sasaran
 3. Kedua mata tidak terpejam
 4. Kepala mengarah kesasaran pada saat melompat
 5. Posisi kepala tidak menunduk
 6. Posisi kepala tidak terangkat tinggi
 7. Pandangan tidak berubah posisi pada saat melompat
 8. Mata tidak boleh melirik sasaran
 9. Pada saat melakukan lompatan tidak boleh terpejam
 10. Pandangan selalu mengikuti gerak sasaran
- b. Sikap pandangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
- c. Sikap pandangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap pandangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.

- e. Sikap pandangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap pandangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap pandangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap pandangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap pandangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap pandangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

C. GERAKAN TAHAP AKHIR

- 1. Sikap Kaki
 - a. Sikap kaki mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Kedua kaki menggantung sasaran pada pangkal paha
 - 2. Pada saat guntingan kaki harus kuat
 - 3. Kaki terbuka lebar
 - 4. Pada saat guntingan kaki bagian bawah lurus dan di kunci
 - 5. Pada saat guntingan kaki bagian atas di tekuk

6. Kaki bagian atas mengunci sasaran
 7. Kedua kaki pada saat melakukan guntingan tidak menempel pada matras
 8. Jari kaki rapat
 9. Kaki menempel pada sasaran
 10. Kaki berganti posisi
-
- b. Sikap Kaki mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
 - c. Sikap Kaki mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
 - d. Sikap Kaki mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
 - e. Sikap Kaki mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
 - f. Sikap Kaki mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
 - g. Sikap Kaki mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
 - h. Sikap Kaki mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.

- i. Sikap Kaki mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap Kaki mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

2. Sikap Badan

- a. Sikap badan mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Posisi badan rebah
 - 2. Badan condong ke belakang
 - 3. Badan sedikit terbuka ke arah atas
 - 4. Badan sedikit melenting
 - 5. Badan tidak menempel pada matras
 - 6. Jarak badan bengan matras sekitar 45°
 - 7. Badan menghadap kearah sasaran
 - 8. Badan rilex tidak di kunci
 - 9. Badan bertumpu pada siku.
 - 10. Bahu hampir membentuk garis fertikal

- b. Sikap badan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.

- c. Sikap badan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap badan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
- e. Sikap badan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap badan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap badan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap badan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap badan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap badan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

3. Sikap Tangan

- a. Sikap tangan mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Tangan kanan berada di depan kepala
 - 2. Tangan kiri sebagai tumpuan
 - 3. Siku tangan kiri di takuk

4. Siku tangan kiri menyentuh matras
 5. Telapak tangan terbuka
 6. Telapak tangan kiri menghadap matras
 7. Tangan kanan membentuk sudut 45°
 8. Tangan kanan berada jauh dari badan
 9. Tangan kiri berada dekat dengan badan
 10. Telapak tangan kanan menghadap sasaran
-
- b. Sikap tangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.
 - c. Sikap tangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
 - d. Sikap tangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
 - e. Sikap tangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
 - f. Sikap tangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
 - g. Sikap tangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.

- h. Sikap tangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap tangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap tangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.

4. Sikap Pandangan

- a. Sikap pandangan mendapat poin 10 apabila :
 - 1. Pandangan kearah sasaran
 - 2. Kedua mata fokus melihat kearah sasaran
 - 3. Kedua mata tidak terpejam
 - 4. Kepala mengarah kesasaran pada saat rebah
 - 5. Posisi kepala tidak menunduk
 - 6. Posisi kepala tidak membelakangi sasaran
 - 7. Pandangan tidak berubah setelah melakukan guntingan
 - 8. Posisi kepala tidak terangkat tinggi
 - 9. Mata tidak boleh melirik ke arah sasaran
 - 10. Kepala rileks tidak tegang.
- b. Sikap pandangan mendapat poin 9 apabila 1 poin di atas tidak terpenuhi.

- c. Sikap pandangan mendapat poin 8 apabila 2 poin di atas tidak terpenuhi.
- d. Sikap pandangan mendapat poin 7 apabila 3 poin di atas tidak terpenuhi.
- e. Sikap pandangan mendapat poin 6 apabila 4 poin di atas tidak terpenuhi.
- f. Sikap pandangan mendapat poin 5 apabila 5 poin di atas tidak terpenuhi.
- g. Sikap pandangan mendapat poin 4 apabila 6 poin di atas tidak terpenuhi.
- h. Sikap pandangan mendapat poin 3 apabila 7 poin di atas tidak terpenuhi.
- i. Sikap pandangan mendapat poin 2 apabila 8 poin di atas tidak terpenuhi.
- j. Sikap pandangan mendapat poin 1 apabila 9 poin di atas tidak terpenuhi.