

## Lampiran 2.

## KISI-KISI AKHIR

## PENILAIAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Petunjuk : Cek list ( v ) pada kolom nilai yang sesuai dengan gerakan yang dilakukan sampel.

Nama Tester : .....

Nomor Tester : .....

Unsur Gerak	Indikator dan Uraian Sikap	PENILAIAN				
		1	2	3	4	5
Awalan	- Pandangan lurus kedepan papan tolak	1	2	3	4	5
	- Tangan mengayun pada saat lari	1	2	3	4	5
	- Badan agak condong kedepan	1	2	3	4	5
	- Langkah kaki harus cepat dan stabil	1	2	3	4	5
Tolakan	- Pandangan lurus kedepan	1	2	3	4	5
	- Kedua lengan diayunkan ke depan atas	1	2	3	4	5
	- Tolakan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.	1	2	3	4	5
Saat diudara	- Pandangan ke depan lalu ke bawah	1	2	3	4	5
	- Badan condong ke depan dan badan rileks (tidak kaku)	1	2	3	4	5
	- Kaki diluruskan selurus-lurusnya.	1	2	3	4	5
Mendarat	- Pandangan ke depan	1	2	3	4	5
	- Tangan dijulurkan kedepan sejauh-jauhnya dengan tidak kehilangan keseimbangan badan dan menyentuh tempat pendaratan	1	2	3	4	5
	- Berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan	1	2	3	4	5
	- Kedua kaki agak rapat, lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok.	1	2	3	4	5

Penilai,

(.....)