LAMPIRAN 2

Instrumen Penelitian

1. *:* ***KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN***
2. *:* ***FORMAT INSTRUMEN TES***
3. *:* ***RUBRIK PENILAIAN***
4. *:* ***SKENARIO PELAKSANAAN TES***

**1. KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN**

|  |  |
| --- | --- |
| Satuan Pendidikan | :SLB Negeri Lutang Kabupaten Majene |
| Kelas/ Semester | :V/ II  |
| Mata Pelajaran | :Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan |
| Materi Penelitian | :Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Besar |
| **Variabel** | **Sub Variabel** | **Indikator** | **No Item** | **Jml Item** |
| KemampuanMotorik Kasar | Kelenturan | Anak melakukan fleksi -ekstensi  | 1 | 1 |
| Anak melakukan Pronasi-Supinasi Tangan | 2 | 1 |
| Anak melakukan Adduksi-Abduksi Tangan | 3 | 1 |
| Kekuatan | Anak mengangkat benda sesuai ukuran dalam Kg yang telah disiapkan peneliti | 4 | 1 |
| Anak memiliki kekuatan melempar bola | 5 | 1 |
| Anak memiliki kekuatan menangkap bola | 6 | 1 |
| Keseimbangan | Anak dapat mempertahankan posisi tubuh dalam melempar bola | 7 | 1 |
| Anak dapat mempertahankan posisi tubuh dalam menangkap bola | 8 | 1 |
| Anak dapat mempertahankan posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki | 9 | 1 |
| Koordinasi | Anak memasukkan kantung pasir kedalam  | 10 | 1 |
| Anak melempar bola ke atas dan menangkap bola tersebut | 11 | 1 |
| Anak melempar bola ke tembok dan menangkap bola yang memantul  | 12 | 1 |

**2. FORMAT INSTRUMEN TES**

|  |  |
| --- | --- |
| Satuan Pendidikan | :SLB Negeri Lutang Kabupaten Majene |
| Kelas/ Semester | :V/ II  |
| Mata Pelajaran | :Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan |
| Materi Penelitian | :Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Besar |
| Nama Murid | : |
| Hari/ Tanggal | : |

* + - 1. **Tes Kelenturan Tangan**
1. **Fleksi-Ekstensi Tangan**

 **Petunjuk Tes :**

1. Duduklah di kursi
2. Letakkan tangan kananmu di atas meja dengan posisi menyamping atau angkat tangan kananmu
3. Luruskan seluruh tangan kanan : ekstensi siku
4. Bengkokkan tangan : fleksi tangan
5. **Pronasi – Supinasi Tangan**

a). Duduklan di kursi

b). Letakkan tanganmu di atas meja dengan posisi menyamping atau angkat tangan kananmu

c). Putar tanganmu menghadap ke atas : supinasi tangan

d). Telungkupkan tanganmu ke bawah : pronasi tangan.

1. **Adduksi-Abduksi**

a). Berdiri dengan tegak

b). Rentangkan tangan kananmu kea rah samping : Adduksi

c). Luruskan kembali tangan kananmu melekat di sisi tubuhmu : Abduksi tangan

**B. Tes Kekuatan Tangan**

**Petunjuk Tes :**

1. Kekuatan tangan

* 1. Duduk atau berdiri dengan kedua kaki sejajar
	2. Angkatlah benda yang disediakan dengan tangan kananmu
	3. Mulai angkat benda yang paling ringan
	4. Lanjutkan ke benda dengan ukuran yang lebih berat
	5. Tahanlah benda yang berhasil kamu angkat selama 3 detik / sesuai perintah peneliti.
		1. Kekuatan Melempar Bola
1. Berdirilah dengan tegak
2. Pegang bola besar dengan baik
3. Lemparkan sejauh yang kamu mampu
	* 1. Kekuatan Menangkap Bola
4. Berdirilah dengan tegak
5. Perhatikan arah bola yang dating
6. Tangkaplah bola tersebut.
	* + 1. **Tes Keseimbangan**

**Petunjuk Tes :**

1. Keseimbangan melempar Bola
2. Berdirilah dengan seimbang dengan kedua kaki sejajar
3. Lemparkan bola yang disediakan ke arah peneliti
4. Pertahankan posisi tubuh saat kamu melempar jangan sampai kamu jatuh atau tubuhmu bergeser.
5. Keseimbangan menangkap Bola
6. Berdirilah dengan seimbang dengan kedua kaki sejajar
7. Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan peneliti
8. Pertahankan posisi tubuh saat kamu menangkap bola jangan sampai kamu jatuh atau tubuhmu bergeser.
9. Keseimbangan berdiri pada satu kaki

a). Berdirilah dengan seimbang dengan kedua kaki sejajar

b). tekuklah kaki kananmu.

c). Perpeganglah pada meja di depanmu jika kamu hendak terjatuh

* + - 1. **Tes Koordinasi**

**Petunjuk Tes :**

1. Melempar kantor Pasir
2. Berdirilah sesuai tempat yang disediakan
3. Lemparkan kantung pasir yang disediakan ke dalam kardus
4. Semakin banyak jumlah kantung pasir yang masuk, semakin baik skor yang diperoleh.
5. Melempar bola ke atas dan menangkap bola tersebut

a). berdirilah dengan tegak

b). Pegang bola yang disediakan ( Bola yang agak kecil)

c). Lemparkan bola tersebut ke atas searah badanmu

d). Tangkap kembali bola yang tadi dilempar

1. Melempar bola ke tembok- Menangkap bola yang memantul

a). berdirilah dengan tegak

b). Pegang bola yang disediakan

c). Lemparkan bola ke tembok

d). Tangkap bola yang memantul.

1. **RUBRIK PENILAIAN**

|  |  |
| --- | --- |
| Satuan Pendidikan | :SLB Negeri Lutang Kabupaten Majene |
| Kelas/ Semester | :V/ II  |
| Mata Pelajaran | :Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan |
| Materi Penelitian | :Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Besar |
| Nama Murid | : |
| Hari/ Tanggal | : |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Indikator** | **No** | **Deskripsi** | **Skor** |
|  | 1. Ekstensi –Fleksi
 |  |
| **Kelenturan** | 1 | Anak tidak dapat melakukan ekstensi lengan dan flexi pergelangan tangan | 1 |
| Anak dapat melakukan ekstensi lengan tetapi tidak dapat melakukan fleksi pergelangan tangan | 2 |
| Anak dapat meng ektensikan lengan dan dapat melakukan fleksi pergelangan tangan tetapi tidak leluasa | 3 |
| Anak dapat melakukan gerak fleksi dan ekstensi secara penuh | 4 |
|  | 1. Pronasi- Supinasi
 |  |
| 2 | Anak tidak dapat melakukan pronasi tangan dan supinasi tangan | 1 |
| Anak dapat melakukan pronasi tangan tetapi tidak dapat melakukan supinasi tangan | 2 |
| Anak dapat melakukan pronasi tangan dan dapat melakukan supinasi tangan tetapi tidak leluasa | 3 |
| Anak dapat melakukan gerak pronasi tangan dan supinasi tangan secara penuh | 4 |
|  | 1. Abduksi- Adduksi
 |  |
| 3 | Anak tidak dapat melakukan Abduksi tangan dan Adduksi tangan | 1 |
| Anak dapat melakukan Abduksi tangan tetapi tidak dapat melakukan Adduksi tangan | 2 |
|  | Anak dapat melakukan Abduksi tangan dan dapat melakukan Adduksi tangan tetapi tidak leluasa | 3 |
| Anak dapat melakukan gerak abduksi tangan dan adduksi tangan secara penuh | 4 |
| **Kekuatan** |  | 1. Kekuatan Tangan
 |  |
| 4 | Anak hanya dapat mengangkat bebanSeberat 1 Kg-1.1 kg- 1,2 kg- 1,3 kg, 1,4 kg, 1,5 kg- 1,6 kg- 1,7 kg- 1,8 kg – 1,9 kg- 2 Kg | 1 |
| Anak dapat mengangkat beban seberat seberat seberat 2.1 kg- 2,2 kg- 2,3 kg, 2,4 kg, 2,5 kg- 2,6 kg- 2,7 kg- 2,8 kg – 2,9 kg- 3 Kg | 2 |
| Anak dapat mengangkat beban seberat 3.1 kg- 3,2 kg- 3,3 kg, 3,4 kg, 3,5 kg- 3,6 kg- 3,7 kg- 3,8 kg – 3,9 kg- 4 Kg | 3 |
| Anak dapat mengangkat beban seberat 4.1 kg- 4,2 kg-4,3 kg, 4,4 kg, 4,5 kg- 4,6 kg- 4,7 kg- 4,8 kg – 4,9 kg- 5 Kg | 4 |
|  | 1. Kekuatan Melempar Bola Besar
 |  |
| 5 | Anak tidak memiliki kekuatan melempar bola besar | 1 |
| Anak memiliki kekuatan melempar bola besar pada jarak 1 meter | 2 |
| Anak memiliki kekuatan melempar bola besar pada jarak 2 meter | 3 |
| Anak memiliki kekuatan melempar bola besar pada jarak 3 meter | 4 |
|  | 1. Kekuatan Menangkap Bola Besar
 |  |
| 6 | Anak tidak memiliki kekuatan menangkap bola besar | 1 |
| Anak memiliki kekuatan menangkap bola besar pada jarak 1 meter | 2 |
| Anak memiliki kekuatan menangkap bola besar pada jarak 2 meter | 3 |
| Anak memiliki kekuatan menangkap bola besar pada jarak 3 meter | 4 |
| **Keseimbangan** |  | 1. Keseimbangan Melempar
 |  |
| 7 | Anak sama sekali tidak dapat mempertahankan posisi tubuh sehingga terjatuh saat melempar bola | 1 |
| Anak kurang seimbang dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat melempar bola sehingga tubuh bergeser dari posisi awal | 2 |
| Anak kurang dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan gerakan melempar sehingga tubuh bergerak  | 3 |
| Anak dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan gerakan melempar | 4 |
|  | 1. Keseimbangan Menangkap
 |  |
| 8 | Anak sama sekali tidak dapat mempertahankan posisi tubuh sehingga terjatuh saat menangkap bola | 1 |
| Anak kurang seimbang dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat menangkap bola sehingga tubuh bergeser dari posisi awal | 2 |
| Anak kurang dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan gerakan menangkap sehingga tubuh bergerak  | 3 |
| Anak dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan gerakan menangkap | 4 |
|  | 1. Berdiri Dengan satu kaki
 |  |
| 9 | Anak sama sekali tidak dapat mempertahankan posisi tubuh sehingga terjatuh saat berdiri dengan satu kaki  | 1 |
| Anak kurang seimbang dalam mempertahankan posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki  | 2 |
| Anak kurang dapat mempertahankan posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki sehingga tubuh bergerak  | 3 |
| Anak dapat mempertahankan posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki  | 4 |
| **Koordinasi** |  | 1. Melempar kantong Pasir
 |  |
| 10 | Jika tidak ada kantong pasir yang masuk ke dalam keranjang | 1 |
| Anak dapat memasukkan 1 - 3 kantong pasir ke dalam keranjang | 2 |
| Anak dapat memasukkan 4 -6 kantong pasir ke dalam keranjang | 3 |
| Anak dapat memasukkan 7 -10 kantong pasir ke dalam keranjang | 4 |
|  | 1. Melempar bola ke atas dan menangkap
 |  |
| 11 | Anak sama sekali tidak dapat melempar bola ke atas dan menangkapnya | 1 |
| Anak dapat melempar bola ke atas tetapi tidak terarah sehingga tidak dapat menangkap bola  | 2 |
| Anak dapat melempar bola ke atas secara terarah tetapi tidak dapat menangkap bola | 3 |
| Anak dapat melempar bola ke atas secara terarah dan dapat menangkap bola  | 4 |
|  | 1. Melempar- Tangkap Bola
 |  |
| 12 | Anak sama sekali tidak dapat melempar bola ke tembok dan menangkap bola yang memantul. | 1 |
| Anak dapat melempar bola ke tembok tetapi tidak terarah sehingga tidak dapat menangkap bola yang memantul | 2 |
| Anak dapat melempar bola ke tembok secara terarah tetapi tidak dapat menangkap bola yang memantul | 3 |
| Anak dapat melempar bola ke tembok secara terarah dan dapat menangkap bola yang memantul | 4 |
| Skor Minimal = 1 + 1 + 1 +1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 +1 + 1 + 1 | 12 |
| Skor Maksimal = 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 = | 48 |

1. **Skenario Pelaksanaan Tes**

|  |  |
| --- | --- |
| Satuan Pendidikan | :SLB Negeri Lutang Kabupaten Majene |
| Kelas/ Semester | :V/ II  |
| Mata Pelajaran | :Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan |
| Materi Penelitian | :Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Besar |

* + - 1. **Tes Kelenturan**
	1. **Fleksi- Ekstensi**
1. Tujuan : Mengukur Tingkat kelenturan tangan melalui gerakan fleksi dan ekstensi pada tangan secara maksimal
2. Alat : Meja, kursi
3. Pelaksanaan :

1). Testee duduk di kursi dengan tangan kanan diletakkan di atas meja dengan posisi menyamping atau testee berdiri tegak dan mengangkat tangan kanannya

2). Testee berusaha menekuk meluruskan lengan di atas meja ( ekstensi lengan)

3). Testee berusaha menekuk tangannya ( Gerakan fleksi) semaksimal mungkin dan dipertahankan sampai 3 detik.

* 1. **Pronasi-Supinasi**
		1. Tujuan : Mengukur tingkat kelenturan tangan melalui gerakan Pronasi-Supinasi pada tangan secara maksimal
		2. Alat : Meja, Kursi
		3. Pelaksanaan :
			1. Testee duduk di kursi dengan tangan kanan diletakkan di atas meja dengan posisi menyamping atau testee berdiri tegak dan mengangkat tangan kanannya
			2. Testee berusaha menelungkupkan tangan kanan ( Supinasi ) semaksimal mungkin dan dipertahankan sampai 3 detik
			3. Testee berusaha membalik tangannya dari posisi telungkup ( Pronasi) semaksimal mungkin dan dipertahankan sampai 3 detik
	2. **Abduksi –Adduksi**

a). Tujuan : Mengukur Tingkat kelenturan tangan melalui gerakan fleksi dan ekstensi pada tangan secara maksimal

b). Pelaksanaan :

1). Testee berdiri tegak. Tangan di samping badan

2). Angkat tangan kanan ke arah kanan setinggi 45 derajat ( Addukdi)

3). Turunkan kembali tangan kea rah samping badan ( Abduksi)

* + - 1. **Tes Kekuatan**
		1. **Kekuatan tangan**
1. Tujuan : Mengukur tingkat kekuatan tangan dengan mengangkat benda yang memiliki beberapa jenis ukuran berat dalam Kg
2. Alat : benda yang dimodifikasi dan ditimbang agar beratnya sesuai dengan yang diinginkan
3. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dengan jarak tertentu dengan tester

2). Testee mengangkat benda yang sudah ditetapkan sebelumnya

3). Ukuran beban bertambah jika testee dapat mengangkat benda ukura tertentu

4). Benda yang diangkat dipertahankan sampai 3 detik. Jika kurang dari 3 detik berarti benda tersebut gagal diangkat anak.

* + 1. **Kekuatan Melempar Bola**
1. Tujuan : Mengukur tingkat kekuatan tangan dalam melempar bola
2. Alat : Bola,
3. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dengan jarak tertentu dengan tester

2). Testee melempar bola dengan kekuatan yang dimiliki

3). Jarak bertambah jika testee berhasil melempar

* + 1. **Kekuatan Menangkap Bola**
1. Tujuan : Mengukur tingkat kekuatan tangan dalam menangkap bola
2. Alat : Bola,
3. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dengan jarak tertentu dengan tester

2). Testee menangkap bola dengan kekuatan yang dimiliki

3). Jarak bertambah jika testee berhasil menangkap bola

* + - 1. **Tes Keseimbangan**
1. **Keseimbangan Melempar Bola**
2. Tujuan : Mengukur tingkat keseimbangan tubuh testee melalui gerakan melempar bola
3. Alat : Bola besar
4. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dalam jarak tertentu dengan tester

2). Testee melempar bola dengan tetap berusaha menjaga keseimbangan tubuhnya agar tidak bergeser, atau jatuh

3). Jika testee berhasil mempertahankan keseimbangan tubuhnya saat melempar bola maka berarti testee memiliki keseimbangan tubuh yang baik.

1. **Keseimbangan menangkap bola**
2. Tujuan : Mengukur tingkat keseimbangan tubuh testee melalui gerakan menangkap bola
3. Alat : Bola besar
4. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dalam jarak tertentu dengan tester

2). Testee menangkap bola dengan tetap berusaha menjaga keseimbangan tubuhnya agar tidak bergeser, atau jatuh

3). Jika testee berhasil mempertahankan keseimbangan tubuhnya saat menangkap bola maka berarti testee memiliki keseimbangan tubuh yang baik.

1. **Keseimbangan berdiri dengan satu kaki**
2. Tujuan : Mengukur tingkat keseimbangan tubuh testee melalui sikap berdiri dengan satu kaki selama 3 detik
3. Alat : Kursi
4. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri tegak

2). Angkat kaki kanan. Jika masih belum stabil, berpegangan pada sandaran kursi. Lepaskan jika sudah dapat berdiri dengan satu kaki

3). Pertahankan berdiri dengan satu kaki selama 3 detik.

* + - 1. **Tes Koordinasi**
			2. **Melempar kantong pasir ke kardus/ keranjang**
1. Tujuan : Mengukur tingkat koordinasi mata dan tangan testee melalui gerakan melempar kantong pasir
2. Alat : Kantong pasir, kardus/ keranjang tempat sasaran lempar
3. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri dalam jarak tertentu

2). Testee melempar 10 kantung pasir ke dalam kardus/ keranjang

3). Jumlah kantung pasir yang berhasil masuk ke dalam keranjang akan menentukan jumlah skor yang diperoleh

* + - 1. **Melempar bola ke atas, lalu menangkap bola**

a. Tujuan : Mengukur tingkat koordinasi mata dan tangan testee melalui gerakan melempar bola ke atas dan menangkap bola

b. Alat : Bola ukuran sedang

c. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri tegak

2). Melemparkan bola Ke atas

3). Menangkap bola yang jatuh

* + - 1. **Melempar bola ke tembok, lalu menangkap bola yang memantul**

a. Tujuan : . Mengukur tingkat koordinasi mata dan tangan testee melalui gerakan melempar bola ke arah tembok dan menangkap bola yang memantul

b. Alat : Bola ukuran sedang

c. Pelaksanaan :

1). Testee berdiri tegak

2). Melemparkan bola Ke atas

3). Menangkap bola yang memantul