



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 331 /UN34.17/LT/2018

10 Juli 2018

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Awan Hariono, M.Or.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator biomekanika bagi mahasiswa:

Nama : Vivin Okdwi Jayanti

NIM : 15711251040

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

Judul : Analisis Teknik Dasar Shooting Dihubungkan dengan Power dan Akurasi Tembakan pada Atlet Polo Air DIY

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak kami ucapkan terima kasih.



Wakil Direktur I.

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Asan Haniro, M-05
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa biomekanika dengan judul:

Analisis Teknik Dasar Shooting Dihubungkan dengan Power dan Akurasi Tembakan pada Atlet
Polo Air DIY

dari mahasiswa:

Nama : Vivin Okdwi Jayanti
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 15711251040

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Saran dipaples
2. Item analisis dipaples dan diseduh anakan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2018

Validator,

Dr. Asan Haniro, M-05

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FK UNY

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Analisis Teknik Shooting Dasar Dihubungkan dengan Kekuatan dan Akurasi Tembakan Atlet

Polo Air Putri DIY

dari mahasiswa:

Nama : Vivin Okdwi Jayanti
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 15711251040

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen gerak teknik shooting digunakan kiri-kiri dan untuk organisasi cabang/latihan terkait
2. Instrumen untuk kekuatan & akurasi tembakan diberikan dengan cara yang baik

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Mei 2017

Validator,

Dr. Widiyanto

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ermanwan Rusanto M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIK UNY
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa biomekanika dengan judul:

Analisis Teknik Dasar Shooting Dihubungkan dengan Power dan Akurasi Tembakan pada Atlet Polo Air DIY

dari mahasiswa:

Nama : Vivin Okdwi Jayanti
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 15711251040

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. tambahkan lembar wawancara atau wawancara
pada tiap lembar angket untuk evaluasi
2. konsumsi gambar perlu 2 juga

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Mei 2018

Validator,

Ermanwan Rusanto

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, kerjasama_pasca@yahoo.com

Nomor : 3792/UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

/3 Maret 2018

Yth. Kepala Pelatih Polo Air DIY

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : VIVIN OKDWI JAYANTI, S.PD.
NIM : 15711251040
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi : Kepelatihan Olahraga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : 17 s.d 24 Maret 2018
Lokasi/Objek : Kolam Renang FIK - UNY
Judul Penelitian : Analisis Teknik Dasar *Shooting* Dihubungkan dengan *Power* dan Akurasi Tembakan Atlet Polo Air DIY
Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

Lembar rubrik penilaian teknik Shooting dasar Polo Air
 Validator 1: Dr. Awan Hariono, M. Or.

Nama: Fadhil Giwangkara Wijayadi

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
 	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V	
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V	
	Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di				V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			letakkan di telapak tangan)				
	 	Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri			V	
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>			V	
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (2) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan			V	
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	  		membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku			V	
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			lengan kanan (2)Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3)Lengan kiri di depan tubuh (4)Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan				V

No	Teknik Shooting Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				V
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	Follow through						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			bergerak sejajar (4)Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				

Nama: Guntur Anugerah Samudera

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V
		Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				
			(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4)Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V

No	Teknik Shooting Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
2	Persiapan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan				V
							

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
3			(2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				V
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	Follow through						

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Rizky Arfiyanto

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				
		Lengan	(1) Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4) Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			<i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Goldison Aldama

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V	
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V	
	Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas				V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan			V	
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			kanan (2)Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3)Lengan kiri di depan tubuh (4)Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				V
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				

Nama: Arthagina Muktifada Matilda

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran				V

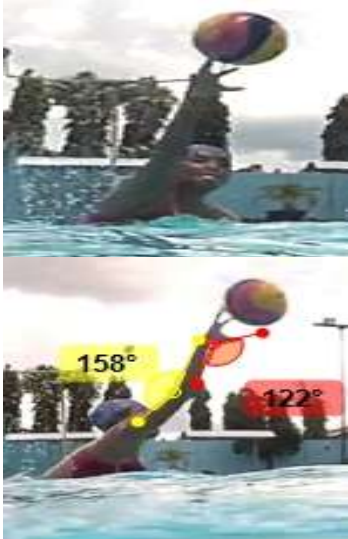
No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	 		tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				
		Lengan	(1) Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4) Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)			V	
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri			V	
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	 		menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku			V	
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>		V		
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			<i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Lembar rubrik penilaian teknik Shooting dasar Polo Air
 Validator 2: Dr. Widiyanto

Nama: Fadhil Giwangkara Wijayadi

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola			V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)			V	
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan			V	
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4)Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>			V	
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan			V	
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut			V	
	 		(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut			V	
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				
			(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical			V	
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2)Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3)Lengan kiri di depan tubuh (4)Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>			V	
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan		V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			lengan kanan				
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air			V	
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>			V	
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan		V		

No	Teknik Shooting Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola			V	
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Guntur Anugerah Samudera

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Lengan	(1) Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4) Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh			V	
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan			V	
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>		V		
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu		V		
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu		V		
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan			V	
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan				V

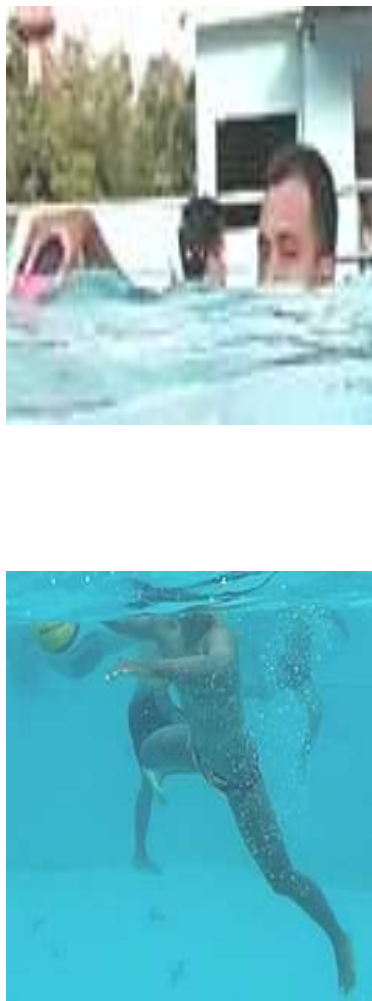
No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				
2	Persiapan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang 2) Tidak melakukan rotasi 3) Melakukan rotasi ke arah depan 4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air			V	
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang			V	

Nama: Rizky Arfiyanto

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang		V			
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola			V		
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh			V		
	Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)		V			
	Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi			V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>			V	
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu		V		
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4)Tungkai kiri berada di depan				V
			(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical			V	
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	  		gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan		V		
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan		V		
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air			V	
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola			V	
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Goldison Aldama

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola			V		
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh			V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)			V	
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri			V	
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>			V	
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu		V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu			V	
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (2) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			bola ke atas di samping badan				
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut			V	
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku			V	
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>			V	
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan		V		
		Tungkai	(1) Tungkai kiri melakukan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>			V	
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4)Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang			V	

Nama: Arthagina Muktifada Matilda

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran				V

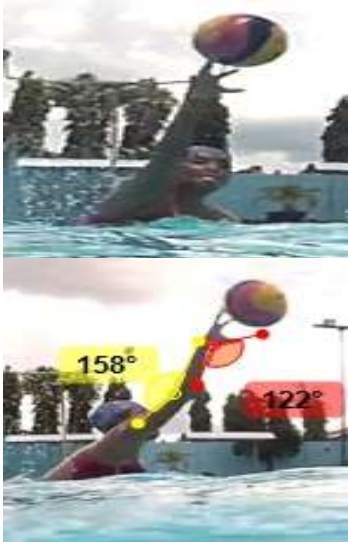
No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	 		tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				
		Lengan	(1) Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4) Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh			V	
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)		V		
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>		V		
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu			V	
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu		V		
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(4)Tungkai kiri berada di depan				
			(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan			V	
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut			V	
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan		V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku			V	
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah			V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air			V	
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian		V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical		V		
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Lembar rubrik penilaian teknik Shooting dasar Polo Air
 Validator 3: Ermawan Susanto, M. Pd

Nama: Fadhil Giwangkara Wijayadi

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan				V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			memegang bola				
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)			V	
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			kiri yang melakukan <i>sculling</i>				
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical			V	
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Guntur Anugerah Samudera

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Persiapan Awal						
 	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V	
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V	
	Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V	
	Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan			V		

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
 			(3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>			V	
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu			V	
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4)Tungkai kiri berada di depan				
			(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian			V	
2	Persiapan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
	  		(2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola			V	
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				V

Nama: Rizky Arfiyanto

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V	
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan				V	

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
 			<i>sculling</i> di depan tubuh				
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri				V
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan				V
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				V
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4)Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindah	(1) kaki Kanan tidak berpindah				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		an berat badan	(2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				

Nama: Goldison Aldama

Nama: GELANDEN PRADANA							
No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
		Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak,				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			kepala sebagai penyeimbang				
		Lengan	(1) Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4) Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)				V
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan			V	
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
 			daripada bahu kiri				
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang				V
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan			V	
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air (2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
							
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				V
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1)Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				V
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical				V
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4) Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola			V	
		Perpindahan berat badan	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah (3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang			V	

Nama: Arthagina Muktifada Matilda

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Tahap Persiapan Awal						
	Kepala	(1) Tidak melihat sasaran tembak (2) Menghadap samping (3) Melihat sasaran tembak tetapi menghadap samping (4) Melihat sasaran tembak, kepala sebagai penyeimbang				V	
	Lengan	(1)Lengan kanan didepan badan, siku dibawah air dan memegang bola (2) Lengan kanan dibelakang badan, siku dirilekskan dan memegang bola (3) Lengan kanan dibelakang badan, siku di tekuk dan memegang bola (4)Lengan kanan disamping badan, siku ditekuk dan memegang bola				V	
		(1)Lengan kiri diam (2)Lengan kiri di samping tubuh (3)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh (4)Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh				V	

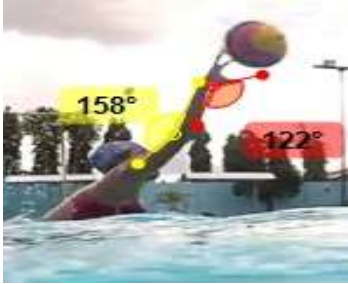
No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		Telapak Tangan Kanan	(1) Menghadap ke bawah (2) Menghadap ke arah atas (bola dicengkram) (3) Menghadap ke arah atas (bola di letakan di telapak tangan) (4) Menghadap ke arah atas membentuk mangkuk (bola di letakan di telapak tangan)			V	
		Bahu	(1) Bahu kanan tidak melakukan rotasi (2) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah depan (3) Bahu kanan melakukan rotasi ke arah belakang (4) Bahu kanan melakukan rotasi ke samping kanan				V
			(1) Bahu berada di dalam air (2) Bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (3) Bahu kanan sejajar bahu kiri (4) Bahu kanan lebih tinggi daripada bahu kiri			V	
		Togok	(1) Condong ke arah belakang (2) Condong ke arah samping kiri (3) Vertikal (4) Condong ke arah depan (sasaran), ditopang oleh tangan kiri yang melakukan <i>sculling</i>				V
			(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				V
		Panggul	(1) Melakukan rotasi ke arah depan (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			belakang (4) Melakukan rotasi ke samping kanan mengikuti bahu				
		Tungkai	(1) Tungkai kanan berada di depan (2) Tungkai kanan sejajar lurus (3) Tungkai kanan berada di samping (4) Tungkai kanan berada di belakang			V	
			(1) Tungkai kiri berada di belakang (2) Tungkai kiri sejajar lurus (3) Tungkai kiri berada di samping (4) Tungkai kiri berada di depan			V	
			(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam (2) Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bergantian				V
2	Pelaksanaan						
		Lengan kanan	(1) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang kepala (2) Lengan kanan mengangkat bola ke belakang badan (3) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di belakang badan (4) Lengan kanan mengangkat bola ke atas di samping badan				V
			(1) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(2) Siku lengan kanan berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Siku lengan kanan menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Siku lengan kanan berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				
			(1) Lengan kanan dengan siku berada di bawah permukaan air (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di bawah permukaan air dan membentuk sudut (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku menempel permukaan air dan membentuk sudut (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>backward</i> dengan siku berada di atas permukaan air dan membentuk sudut				V
			(1) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> melewati belakang kepala (2) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> ke arah samping (3) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan menekuk siku (4) Lengan kanan melakukan gerakan <i>forward</i> dan meluruskan siku				V
			(1) Lengan kiri diam (2) Lengan kiri di samping tubuh (3) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di samping tubuh				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(4) Lengan kiri melakukan <i>sculling</i> di depan tubuh untuk menjaga posisi tubuh tetap vertical				
			(1) Lengan kiri melakukan rotasi yang searah dengan lengan kanan (2) Lengan kiri tidak melakukan rotasi (3) Lengan kiri di depan tubuh (4) Lengan kiri melakukan rotasi yang berlawanan arah dengan lengan kanan saat terjadinya gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i>				V
		Bahu	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Togok	1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan			V	
		Pinggul	(1) Melakukan rotasi ke arah belakang (2) Tidak melakukan rotasi (3) Melakukan rotasi ke arah depan (4) Melakukan rotasi mengikuti gerakan <i>backward</i> dan <i>forward</i> yang dilakukan lengan kanan				V
		Tungkai	(1) Tungkai kiri melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kanan diam				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
			(1)Tungkai kanan melakukan gerakan injak-injak air, tungkai kiri diam (3) Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan (4)Kedua tungkai melakukan gerakan injak-injak air secara bersamaan dan mempercepat gerakan injak-injak air				
			(1) Hanya tungkai kiri yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (2) Hanya tungkai kanan yang melakukan tolakan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (3) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bergantian saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i> (4) Kedua tungkai melakukan tolakan kaki secara bersamaan saat lengan melakukan gerakan <i>forward</i>			V	
		Otot perut	(1) Membantu togok dan tungkai ke arah belakang (2) Membantu togok dan tungkai ke arah samping (3) Membantu togok dan tungkai ke arah depan (4) Membantu togok dan tungkai ke arah vertical			V	
3	<i>Follow through</i>						
		Telapak tangan kanan	(1) Tidak melakukan fals (2) Melakukan gerakan fals ke arah luar saat melepas bola (3) Melakukan gerakan fals ke arah dalam saat melepas bola (4)Melakukan gerakan fals ke arah bawah saat melepas bola				V
		Perpindahan berat	(1) kaki Kanan tidak berpindah (2) Kaki kiri tidak berpindah				V

No	Teknik <i>Shooting</i> Dasar	Posisi	Aspek yang dinilai	Penilaian			
				1	2	3	4
		badan	(3) Kaki kanan dan kiri bergerak sejajar (4) Kaki kanan berpindah dari belakang ke depan, kaki kiri berpindah dari depan ke belakang				

Skor Kisi-kisi Teknik

No.	Tahap	Faktor	Butir	Penilai 1					Penilai 2					Penilai 3					Rata2 perorang dari 3 judge					Rata2 Perfaktor													
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5														
1.	Persiapan	Kepala	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,8666667	
			2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,7666667		
			3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,4666667		
		Telapak Tangan Kanan	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3,3	4	3,3	4	3,3	3,7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4666667	
			5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3,7	3,3	3,7	3,3	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,6333333	
		Bahu	6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3,7	4	4	3	3,7	4	4	3	3,7	4	4	3	3,7	3,7	3,7	3,5	
		Togok	7	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3,3	3	3,7	3,7	3,3	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,5333333	
			8	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3,3	3,7	
		Pinggul	9	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3,3	3,3	3,7	3,7	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
		Tungkai	10	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3,7	3,7	4	3,7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			11	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3,7	3,7	4	3,7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Rata-rata Pertahap																									3,8	3,6	3,7	3,7	3,5	3,65555556			
2.	Pelaksanaan	Lengan	13	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3,7	4	4	3,7	4	4	3,7	3,7	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			14	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3,3	4	4	3,3	4	4	3,7	4	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			15	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3,7	4	3,7	4	3,7	4	3,3	4	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			16	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3,7	4	4	3,7	4	4	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			17	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3,7	4	3,7	4	3,7	4	3,7	3,7	4	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
			18	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,3	3	3	3	3	3	3	3,7333333	
		Bahu	19	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3,3	3,7	3,7	3,7	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,6		
		Togok	20	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	
		Pinggul	21	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3	3	3	3	3	3	3	3,4666667	
		Tungkai	22	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,5666667	
		Otot Perut	23	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,6	
		24	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
				Rata-rata Pertahap																									3,6	3,8	3,7	3,7	3,4	3,6333333			
3.	Gerak lanjut	Telapak Tangan Kanan	25	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3,7	3,7	3,7	3,7	3,3	4	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,6666667	
			Perpindahan Berat Badan	26	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3,7	4	3,3	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7333333
			Rata-rata pertahap																									3,8	3,7	3,8	3,3	3,8	3,7				
				Rata-rata Keseluruhan																									3,7	3,7	3,7	3,7	3,5	3,6487179			