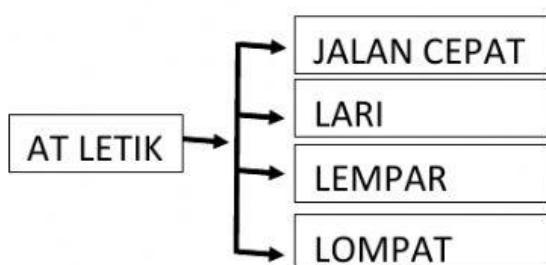
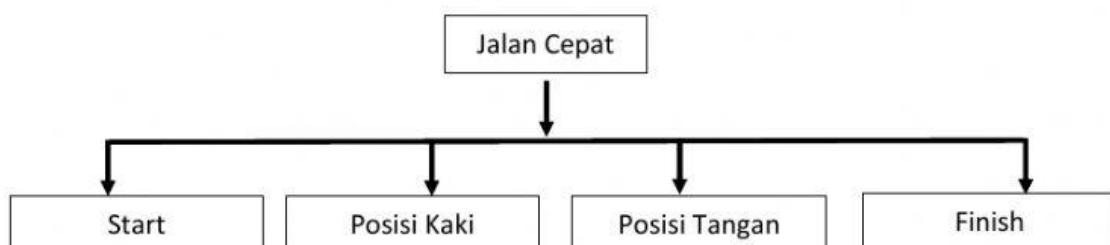


A. PETA KONSEP



B. Peta Konsep Jalan Cepat



C. Keterampilan Dasar Jalan Cepat

1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box

- a. Berdiri sikap melangkah di belakang garis start,
- b. Badan condong ke depan.
- c. Langkahkan kaki belakang ke depan, dilanjutkan berjalan cepat.
- d. Pandangan mata lurus ke depan.



Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah di belakang garis star

2. Gerakan kaki jalan cepat

Keterampilan gerak jalan cepat sebagai berikut.

- Dorong kaki belakang ke depan dari tumit, telapak kaki dan jari-jari kaki.
- Meletakkan kaki dengan ringan.
- Gerak kaki mendatar, bukan melompat.

3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat

- Bahu rileks /tidak tegang.

b. Ayunan lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk kurang lebih 90° , kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .

4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat

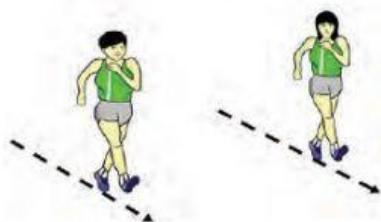
- Badan tetap tegak saat berjalan.

b. Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.

5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat

- Gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi.

b. Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul.



Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

6. Memasuki garis finish

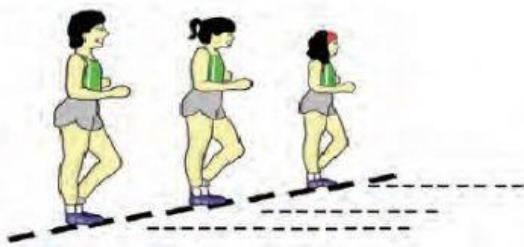
- Memasuki garis finish tidak mengurangi kecepatan jalan.

b. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat, sebagai berikut :

1. Ayunan lengan dan gerakan tungkai di tempat:

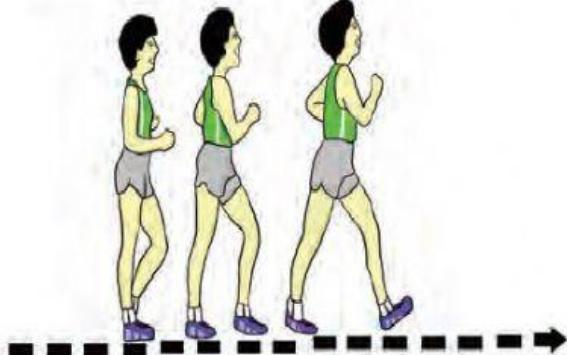
- Persiapan gerakan ayunan lengan dan tungkai di tempat: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan,
- Pelaksanaan : ayunan lengan dan tungkai di tempat, ayunkan lengan yang wajar dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90° , kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan, bahu rileks / tidak tegang.



Gambar 3.3 Ayunkan lengan dan gerakan tungkai di tempat

2. Gerak berjalan pada garis lurus.

- a. Persiapan gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan, berdiri pada garis lurus dengan jarak ± 8-10 m, kedua lengan tertekuk di atas samping badan,



- b. Pelaksanaan gerak berjalan pada garis lurus: lakukan gerak berjalan pada garis lurus, menempuh jarak ± 9-10 m, dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, menghargai perbedaan dan sportivitas.

Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis

NAMA SISWA

KELAS