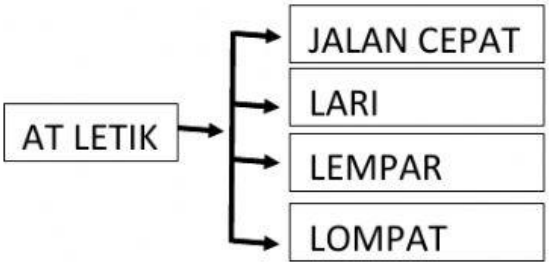
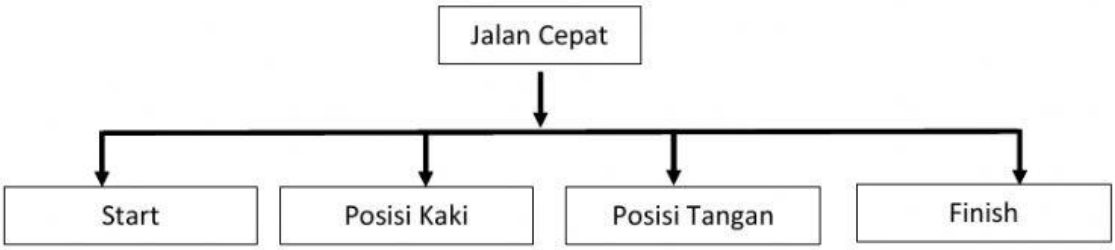
A. PETA KONSEP



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 garisstart,

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

LIVEWORKSHEETS

2. **Gerakan kaki jalan cepat**

Keterampilan gerak jalan cepat sebagai berikut.

a. Dorong kaki belakang ke depan dari tumit, telapak kaki dan jari-jari kaki.

b. Meletakkan kaki dengan ringan.

c. Gerak kaki mendatar, bukan melompat.

3. **Gerak kaki mendatar, bukan melompat**

a. 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**

a. Badan tetap tegak saat berjalan.

b. Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.

5. **Keterampilan gerak pinggul jalan cepat**

a. 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**

a. Memasuki gari finish tidak mengurangi kecepatan jalan.

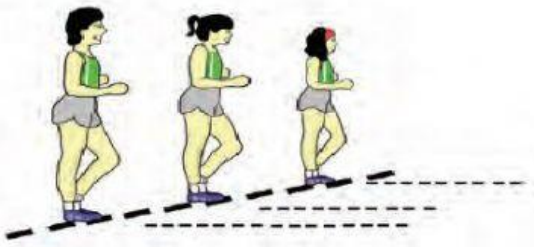
b. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat, sebagai berikut :

1. Ayunan lengan dan gerakan tungkai di tempat:

a. *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,*

b. *Pelakasanaan : 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.*

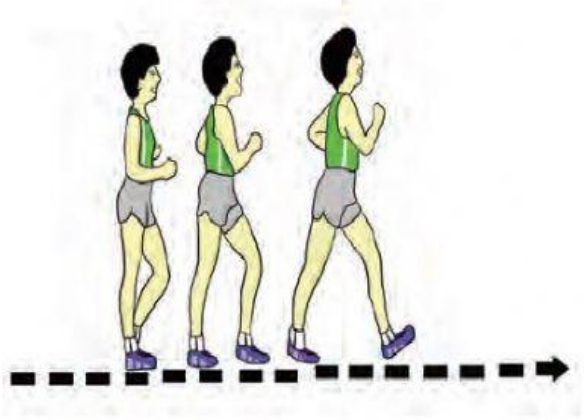


Gambar 3.3 *Ayunkan lengan dan gerakan tungkai di tempat*

LIVEWORKSHEETS

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. Pelakasanaan 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

LIVEWORKSHEETS