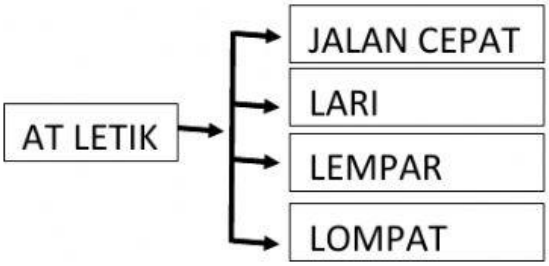
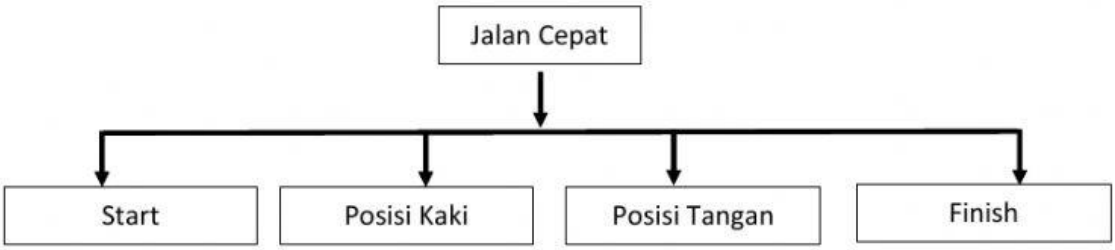
## A. PETA KONSEP




## 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.*

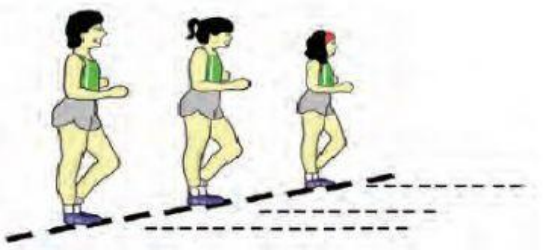
   *b. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan.*

**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.*

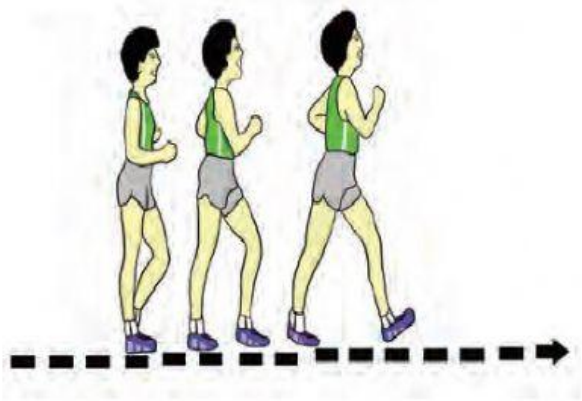


**Gambar 3.3** *Ayunkan lengan dan gerakan tungkai di tempat*

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,



**Gambar 3.4** *Gerak berjalan pada garis*

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.

NAMA SISWA

KELAS

LIVEWORKSHEETS