LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

JALAN CEPAT

CAPAIAN PEMBELAJARAN:
Pada akhir fase E peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui jalan cepat.

Nama Lengkap:
Kelas :
No. Urut :

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan video berikut!

Paparkan secara singkat isi video yang telah kalian tonton!

LIVEWORKSHEETS

Temukan kata-kata yang berkaitan dengan jalan cepat!

A	Q	C	G	S	T	A	R	T	B
T	S	F	I	A	Q	A	I	D	H
L	A	D	A	N	D	F	Y	F	E
E	G	O	Y	T	J	I	H	H	N
T	A	R	I	K	A	N	E	K	D
I	N	O	U	A	G	I	D	A	R
K	R	N	T	K	C	S	I	Q	O
Y	W	G	O	D	X	H	A	K	Y
E	B	A	H	C	Z	K	W	I	A
S	S	N	F	A	V	N	F	Z	P

Tarik dan Lepaskan jawaban yang tepat pada kotak-kotak yang disediakan!

Siklus ketrampilan gerak jalan cepat yang benar adalah....

Tarik dan lepaskan kotak jawabanmu pada kotak-kotak di atas!

- topang depan
- topang ganda
- topang belakang
- tarikan kaki
- relaksasi
- dorongan kaki

Urutan teknik jalan cepat adalah ....

Tarik dan lepaskan kotak jawabanmu pada kotak-kotak di atas!

- start
- langkah kaki
- ayunan
- finish
- melangkah

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang benar!

1. Jalan cepat adalah berjalan atau bergerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan putus-putus dengan tanah. Dalam melakukan jalan cepat, setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Secara teknis jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Perbedaan antara jalan dengan lari hanya terletak pada ….

   - Cara kaki menapak
   - Panjang langkah
   - Mengayunkan lengan
   - Kecondongan badan
   - Memasuki garis finish

2. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan fase-fase teknik dasar jalan cepat.

   Gambar di atas, merupakan teknik dasar jalan cepat pada fase ….

   - Dorongan
   - Istirahat
   - Tumpuan dua kaki
   - Melangkah
   - Tarikan

3. Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut ± 90°. Kaki belakang, setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju kedepan, bengkok, danujung jari kaki dekat dengan tanah. Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan. Gerakan tersebut merupakan jalan cepat pada ….

   - Fase tumpuan dua kaki
   - Lintasan tikungan
   - Lintasan lurus
   - Melangkahkan kaki
   - Memasuki garis finish

LIVEWORKSHEETS

4. Manakah pernyataan dibawah ini yang merupakan pengertian dari jalan cepat yang paling tepat. . .

- berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
- bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
- maju kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
- bergerak dan berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
- bergerak dengan terputus-putus tetap berhubungan dengan tanah

5. Dalam jalan cepat, nomor – nomor yang diperlombakan adalah . . .

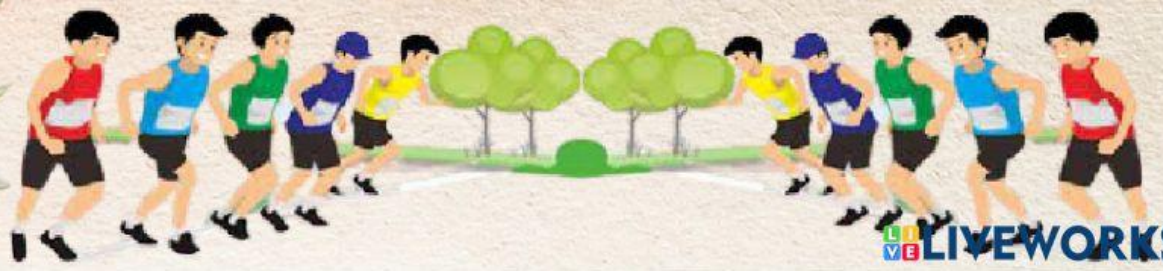
- Putra : 20 dan 50 km
- Putra : 20 dan 60 km
- Putra : 40 dan 70 km
- Putra : 40 dan 60 km
- Putar : 25 dan 45 km

6. Dalam tehapan langkah, yang menyebabkan lutut menjadi lurus adalah . . .

- ayunan lengan ke depan
- ayunan paha ke depan
- ayunan betis ke depan
- ayunan paha ke belakang
- ayunan lengan dan kaki bersamaan

7. Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah …

- Diluruskan
- Ditekuk
- Digantung
- Direndahkan
- Diangkat



LIVEWORKSHEETS

8. Posisi kaki topang yang benar saat melakukan Gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah …

- Tetap kurus
- Tetap ditekuk
- Tetap tergantung
- Tetap menyilang
- Tetap melayang

9. Berikut ini yang bukan merupakan tahapan-tahapan yang digunakan pada jalan cepat, yaitu fase....

- Refleksi
- Tarikan
- tumpuan dua kaki
- melayang
- dorongan

10. Berikut ini *bukan* merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam jalan cepat, yaitu....

- gerakan telapak tangan
- perhatikan togok
- posisi kepala
- kaki waktu melangkah
- gerakan lengan dan bahu

SELAMAT!
KALIAN TELAH MENCAPAI GARIS FINISH

LIVEWORKSHEETS