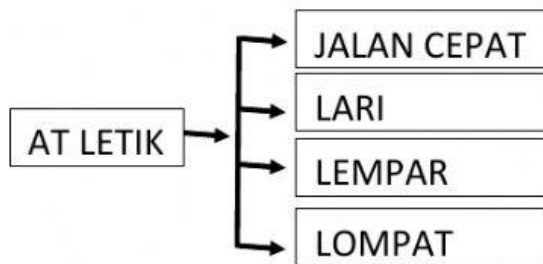
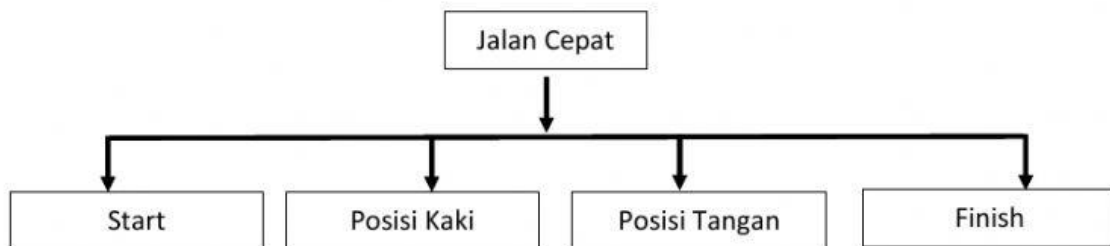


A. PETA KONSEP



B. Peta Konsep Jalan Cepat



C. Keterampilan Dasar Jalan Cepat

1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box

- Berdiri sikap melangkah di belakang garisstart,
- Badan condong ke depan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan,dilanjutkan berjalan cepat.
- 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

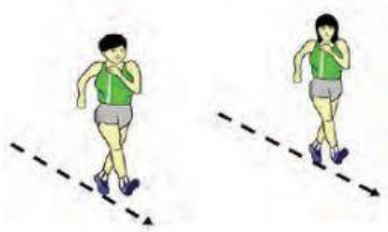
- Bahu rileks /tidak tegang.*
- Ayunan lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk kurang lebih 90° , kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .*

4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat

- Badan tetap tegak saat berjalan.*
- Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.*

5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat

- Gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi.*
- Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul.*



Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

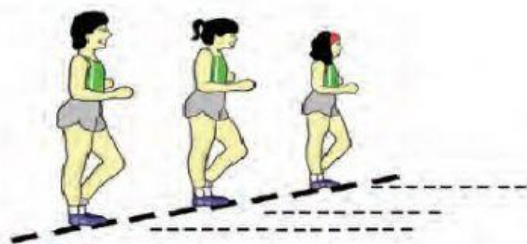
6. Memasuki garis finish

- Memasuki garis finish tidak mengurangi kecepatan jalan.*
- 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:

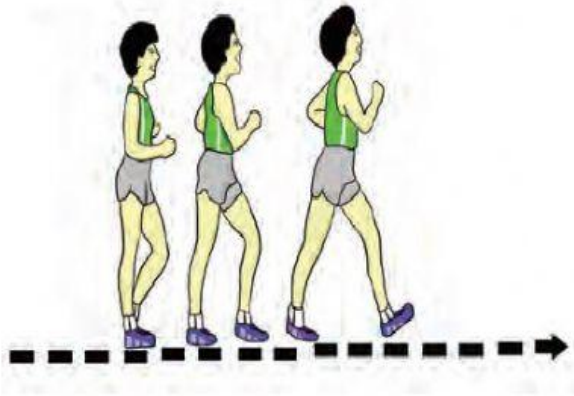
- Persiapan gerakan ayunan lengan dan tungkai di tempat: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan,*
- Pelaksanaan : ayunan lengan dan tungkai di tempat, ayunkan lengan yang wajar dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang 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 $\pm 8-10$ m, kedua lengan tertekuk di atas samping badan,



- b. Pelaksanaan gerak berjalan pada garis lurus: lakukan gerak berjalan pada garis lurus, menempuh jarak $\pm 9-10$ 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