



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik start jalan cepat.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik start jalan cepat.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik start jalan cepat.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik gerakan jalan cepat.

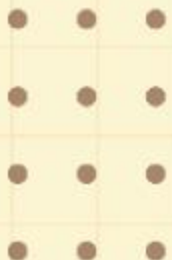


Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik memasuki garis finis jalan cepat.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik memasuki garis finis jalan cepat.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan.





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berlatih dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

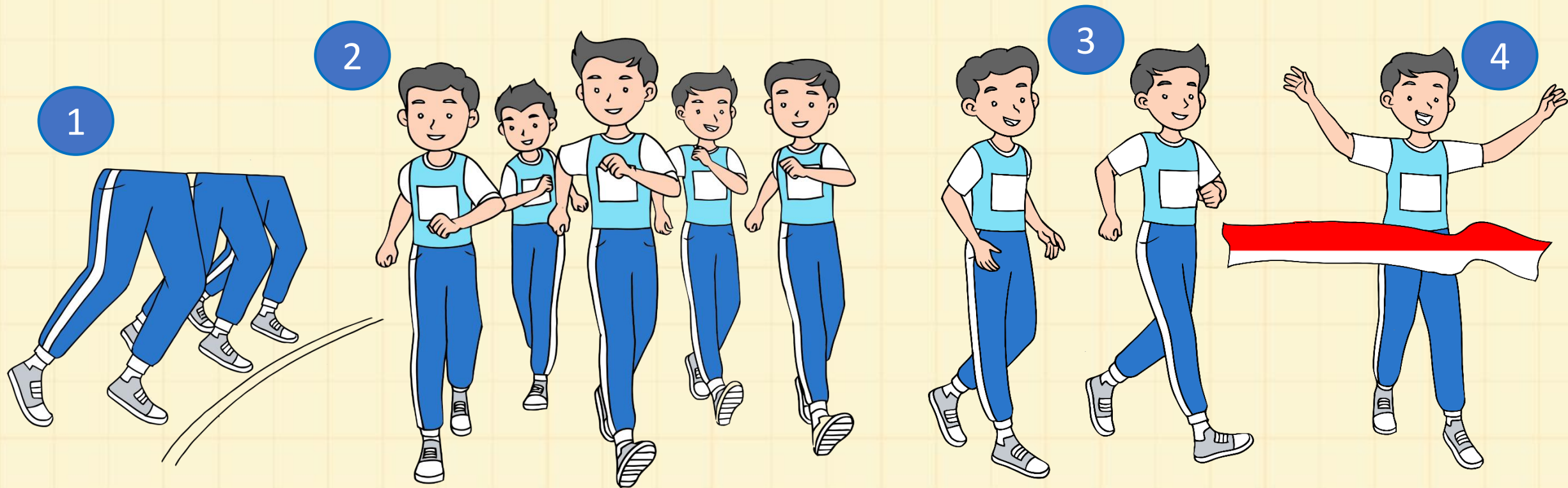
Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau berlatih.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak

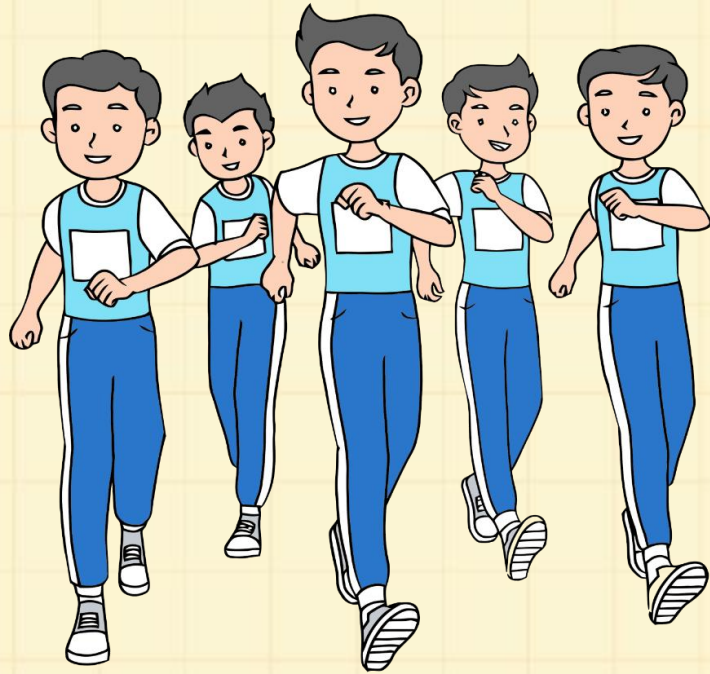
Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam jalan cepat. Amati gambar-gambar berikut.



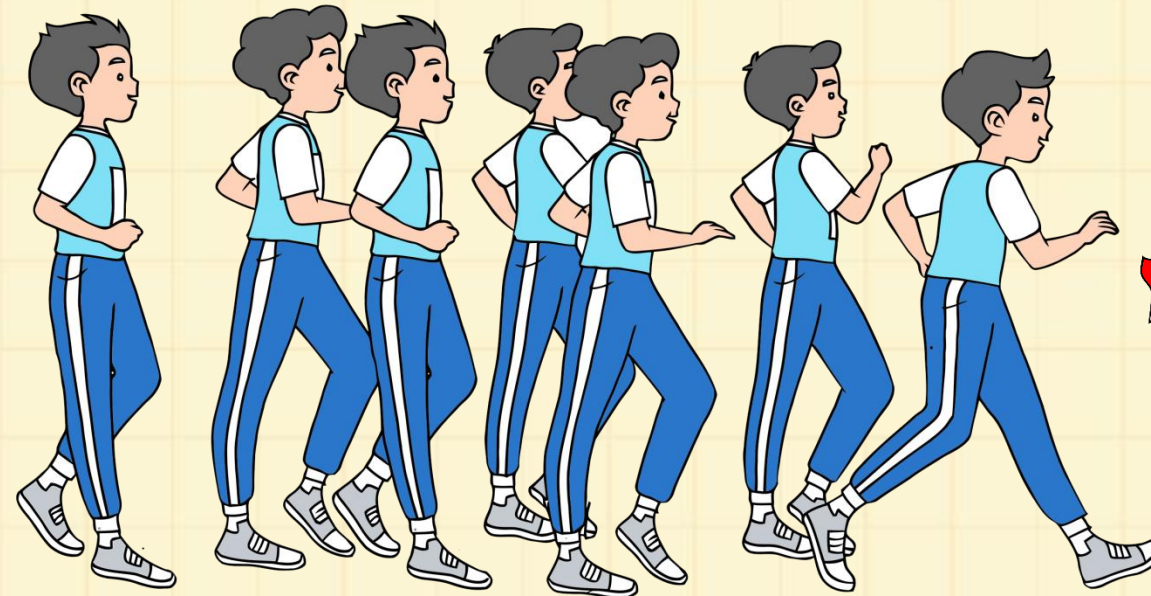
Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

Pembelajaran 1

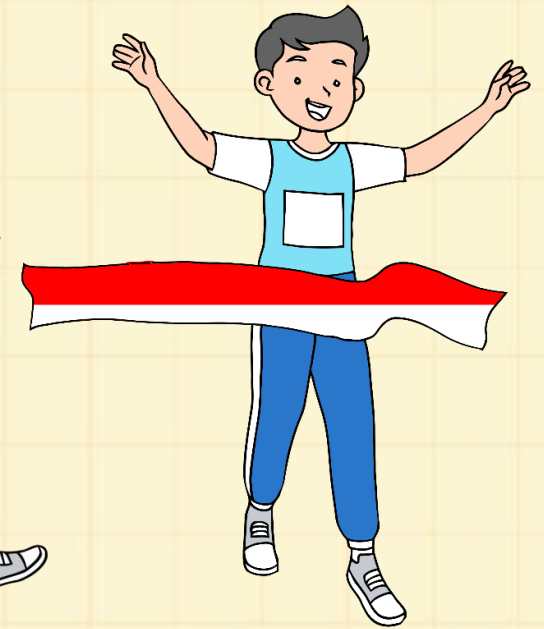
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat



start berdiri



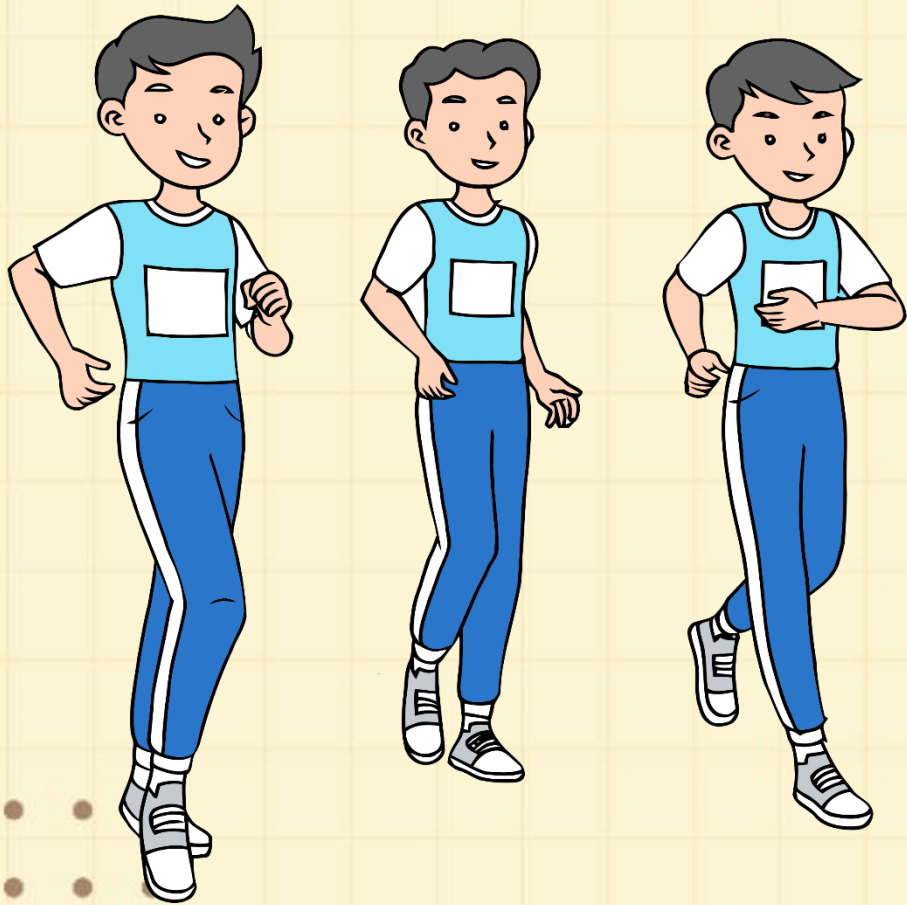
gerakan jalan



memasuki garis finis

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

Start Berdiri

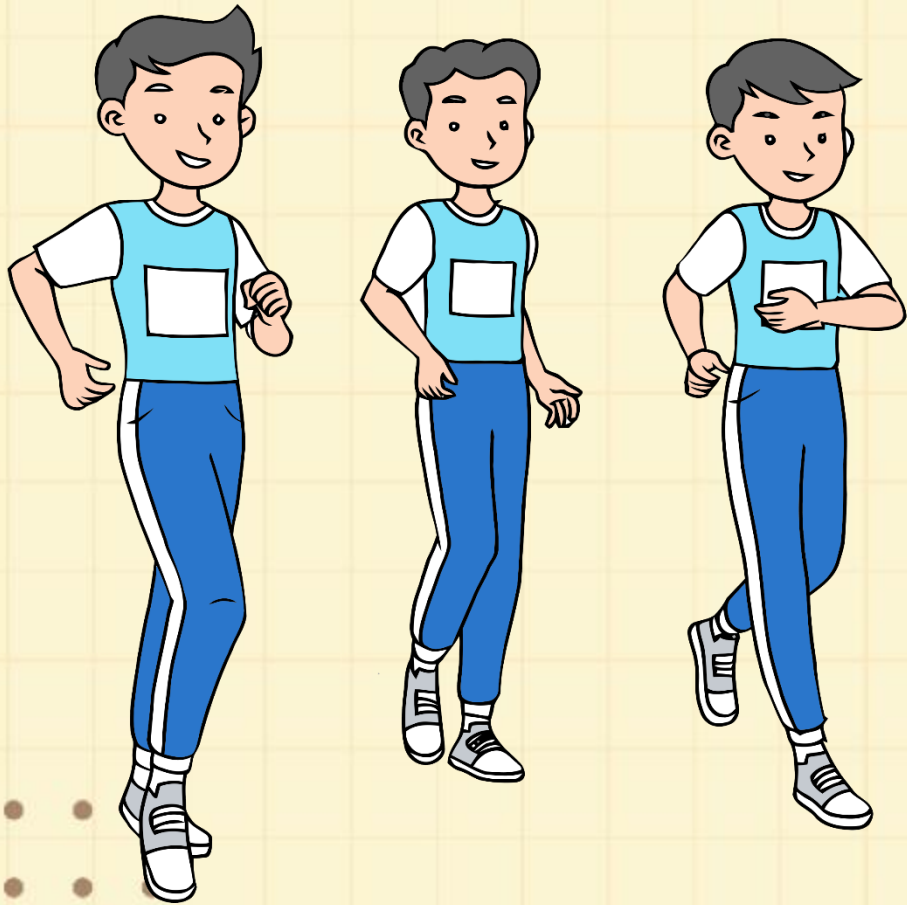


Cara melakukan start berdiri:

- Latihan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- Dua peserta didik masing-masing bertugas sebagai pemberi aba-aba dan melakukan pengamatan.
- Peserta didik yang melakukan pengamatan mengamati gerak start yang dimulai dari aba-aba “Bersedia” sampai aba-aba “Ya”.
- Pada saat terdengar aba-aba “Bersedia”, semua peserta menuju garis *start*.

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

Start Berdiri



Cara melakukan start berdiri:

- Semua peserta berdiri di belakang garis start dengan menempatkan kaki di belakang garis start.
- Badan agak condong ke depan dan kedua lengan rileks.
- Pada saat terdengar aba-aba “Ya”, segera langkahkan kaki dan terus berjalan.
- Lakukan latihan variasi gerak spesifik gerak start dengan berjalan sejauh 10 m.

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

Gerakan Jalan Cepat

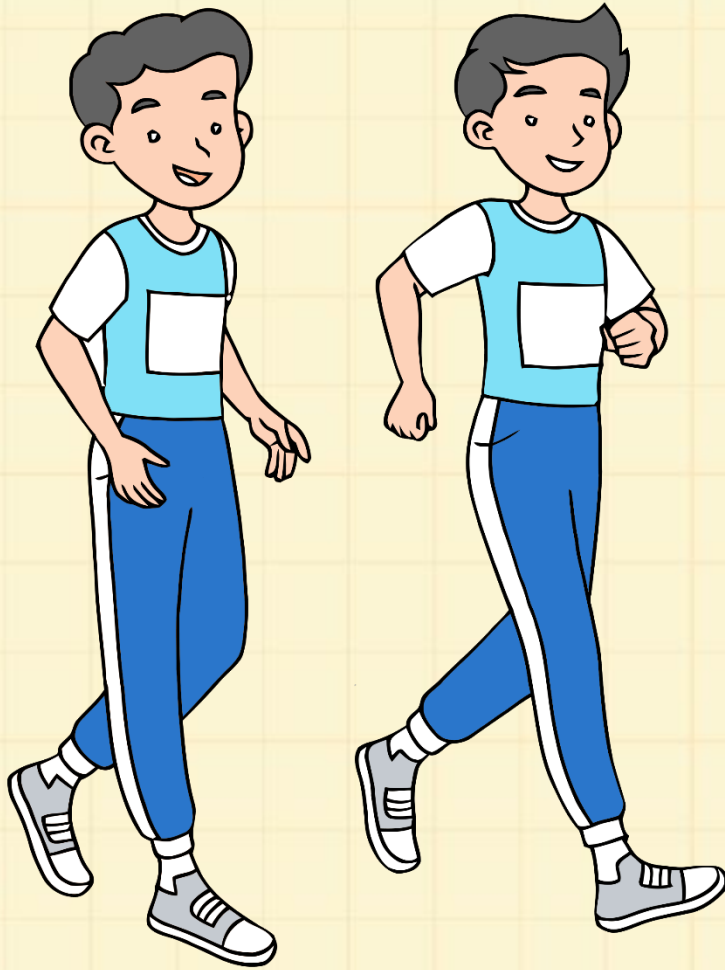


Cara melakukan tumpuan kaki:

- Pada saat terdengar aba-aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, disusul kaki kiri dan terus berjalan (perhatikan gambar dalam kotak).
- Saat bertumpu, perkenaan pada lantai yang pertama adalah tumit dengan gerakan lanjutan di sepanjang telapak kaki sampai ujung jari atau sepatu.
- Saat mendaratkan kaki ke tanah, tumit kaki yang menyentuh tanah terlebih dahulu bersamaan dengan tungkai kaki belakang yang diangkat melangkah ke depan.
- Lakukan gerakan menumpu ini secara bolak-balik sejauh 10 m sebanyak 5 kali.
- Peserta didik yang bertugas melakukan pengamatan, mengoreksi gerakan tumpuan kaki tersebut kepada peserta didik yang melakukan gerakan.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

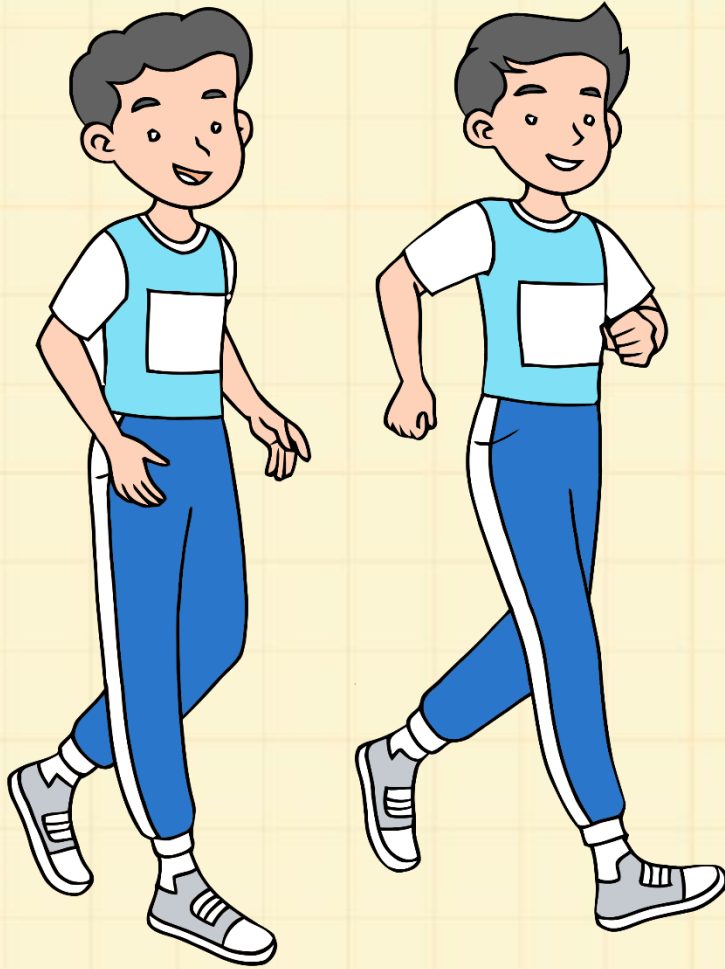


Cara melakukan ayunan lengan:

- Latihan dilakukan secara berpasangan dengan teman.
- Satu orang bertugas mengamati gerak ayunan lengan, sedangkan satu orang lainnya melakukan gerak ayunan lengan.
- Buat lintasan dengan jarak 10 m.
- Setelah temanmu yang mengamati memberikan aba-aba “Jalan”, segeralah berjalan.

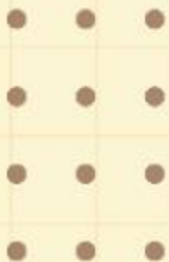


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat



Cara melakukan ayunan lengan:

- Ayunkan lengan kiri ke depan dengan siku dilipat 90° bersamaan dengan kaki kanan ke depan.
- Ayunkan lengan kanan ke depan bergantian dengan siku dilipat 90° bersamaan dengan kaki kiri ke depan, dan sebaliknya dengan koordinasi yang baik.
- Teman yang mengamati gerakan, mengoreksi gerakan dan menyampaikan ke teman yang melakukan gerak ayunan lengan.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

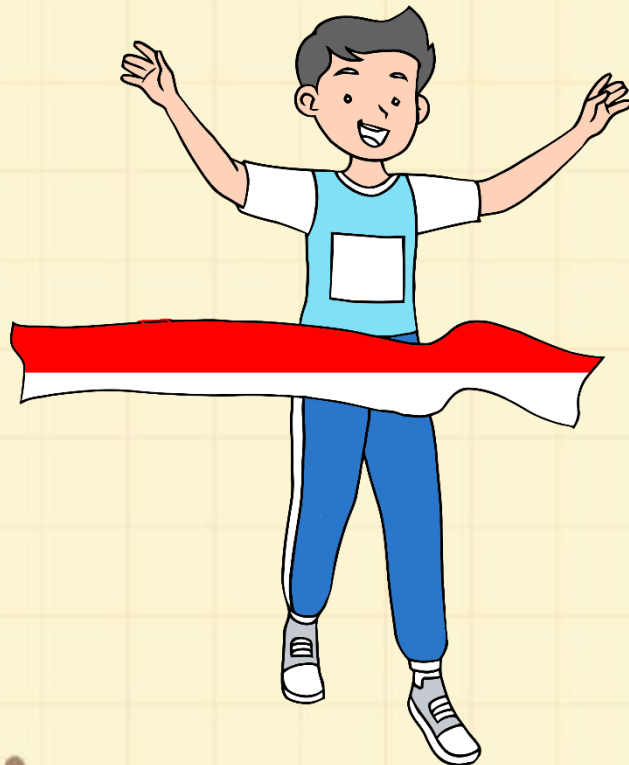


Cara melakukan gerak pinggul:

- Latihan dilakukan dengan tiga orang teman atau lebih.
- Buat lintasan sepanjang 10 m.
- Satu orang yang mengamati dan dua orang lainnya melakukan gerak pinggul.
- Lakukan gerak pinggul secara fleksibel mengikuti gerak tungkai.
- Posisi kepala, punggung, dada, pinggang, hingga tungkai bawah dipertahankan secara vertikal.
- Teman yang mengamati, mengoreksi gerakan dan menyampaikan pengamatan tersebut ke teman yang melakukan gerak pinggul.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang sampai kamu merasakan gerakan yang nyaman.

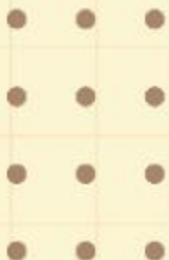


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat Gerakan Memasuki Garis Finis



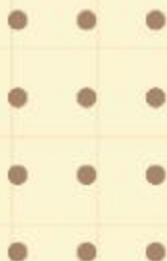
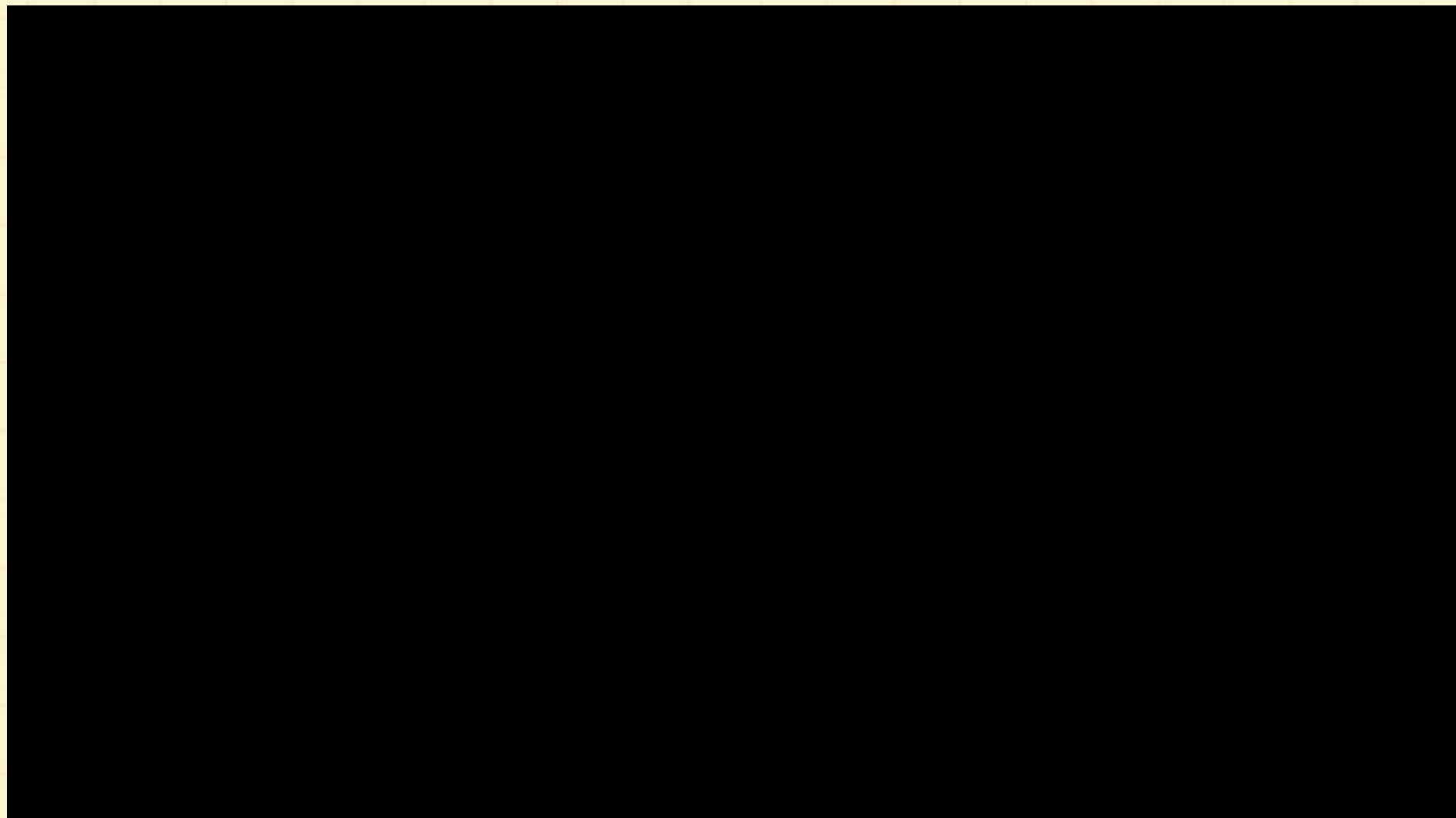
Cara melakukan gerak memasuki garis finis:

- Buat lintasan dari titik A ke titik B sebagai garis finis sejauh 15 m.
- Pada saat terdengar aba-aba “Bersedia”, segera berjalan menuju garis start dan berdirilah di belakang garis start dengan menempatkan kaki kiri di belakang garis start.
- Pada saat terdengar aba-aba “Ya”, segera langkahkan kaki dan terus berjalan menuju titik B sebagai garis finis.
- Ketika memasuki garis finis, berusahalah berjalan dengan kecepatan penuh.
- Lakukan latihan memasuki garis finis dengan berjalan sejauh 15 m secara berulang, lebih kurang sebanyak 10 kali.





Memasuki Garis Finis



3. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat dalam Bentuk Perlombaan



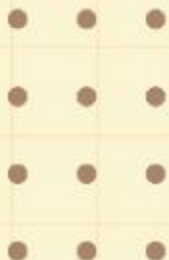
© PT PENERBIT ERLANGGA



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Cara melakukan jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 10 m:

- Buatlah lintasan sepanjang 100 m.
- Buatlah kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8-10 peserta.
- Lakukan pembagian tugas, yaitu 1 orang mengamati gerakan, 1 orang sebagai starter di garis start, 2 orang berada di garis finis sebagai pengawas dan pencatat pemenangnya.
- Perlombaan dimulai dari start berdiri yang dilakukan peserta di belakang garis start.



3. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat dalam Bentuk Perlombaan



© PT PENERBIT ERLANGGA



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Cara melakukan jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 10 m:

- Setelah mendengar aba-aba “mulai” atau saat dikibarkannya bendera start, peserta mulai berjalan cepat.
- Peserta berjalan di lintasan tanpa mengganggu lintasan peserta lainnya sampai memasuki garis finis.
- Pemenang dalam setiap kelompok akan berkompetisi kembali dengan kelompok lainnya.

