



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
MOCHAMAD WINDARTO
SMA Negeri 34 Jakarta

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri	11
E. Latihan Soal 1	12
F. Penilaian Diri	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	15
A. Tujuan Pembelajaran	15
B. Uraian Materi	15
C. Rangkuman	18
D. Penugasan Mandiri	18
E. Latihan Soal 2	20
F. Penilaian Diri	21
DAFTAR PUSTAKA	25

GLOSARIUM

Jalan	: Sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara
Lari	: Sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.
Footwork	: Gerak kaki/langkah kaki
Fase	: Tahapan
Gravitasi	: Suatu tarikan gaya yang dihasilkan oleh inti bumi,
Lentuk Togok	: Lentuk togok adalah gerakan dalam olahraga yang mengarahkan badan atau anggota tubuh lainnya ke depan atau kemuka. tujuannya agar lebih terarah.
Fase tumpuan dua kaki	: Terjadi pada suatu saat yang sangat pendek pada saat kedua kaki berada/ menyentuh tanah
Fase tarikan	: Gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan
Fase relaksasi	: Adalah fase tengah antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki
Fase dorongan	: Bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/Genap
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Ateletik (Nomor Jalan Cepat)

B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*
- 4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *

C. Deskripsi

Para peserta didik yang hebat, jumpa lagi dengan modul pembelajaran PJOK. Pada modul kali ini kalian akan mempelajari materi-materi yang terdapat dalam KD.3.3 yakni menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan peserta didik dapat lebih meningkatkan ketrampilan gerak terutama dalam hal ini adalah ketrampilan gerak jalan,lari,lompat dan lempar dimana ketrampilan gerak tersebut merupakan ketrampilan gerak yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas kehidupan sehari-hari

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, dan menganalisis materi dalam proses pembelajaran. Pada modul ini diharapkan kalian benar-benar mampu memahami secara utuh materi yang ada pada modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan modul berikut ini :

1. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah
2. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati hal-hal yang berhubungan dengan materi tersebut atau kalian dapat mengakses bahan ajar dan *website*, dengan cara diskusi, demonstrasi , simulasi dan tanya jawab.
3. Diskusikan dengan teman kalian, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif.
4. Kerjakan latihan-latihan dan evaluasi yang ada pada modul ini.
5. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan tentang atletik nomor jalan cepat, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
6. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya.
7. Jika kalian akan melakukan aktivitas jangan lupa berdoa, dan pahami apa yang kalian pelajari.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 2 (dua) kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat.

Kedua : menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui aktivitas keterampilan gerak nomor jalan cepat.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Halo para pencari ilmu, dalam kegiatan pembelajaran ini kalian akan melakukan aktivitas pembelajaran yang akan melatih kalian berpikir kritis dan menambah wawasan pengetahuan kalian. Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu menganalisis kesalahan yang terjadi dalam tahapan gerak jalan cepat.

B. Uraian Materi

1. Karakteristik

Salam sehat.

Pada kesempatan kali ini kita akan membahas sebuah materi tentang jalan cepat yang akan meliputi pengertian jalan cepat, teknik, tahapan, peraturan dan juga karakteristik. Materi nomor cabang atletik jalan cepat atau Race Walking bertujuan untuk mengembangkan berbagai pola gerak dasar berjalan, terutama yang mempunyai ciri gerak lokomotor.

Berjalan yaitu bergerak kedepan tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melakukan gerakan langkah maka harus menyentuh tanah sebelum kaki meninggalkan tanah, menjaga lutut lurus dan tidak bengkok serta posisi tumpuan kaki dalam keadaan yang tegak lurus. Untuk pengertian jalan cepat sendiri adalah merupakan sama dengan pengertian berjalan, namun ada penambahan kecepatan ataupun frekuensi langkah dan juga teknik gerakan. Supaya dapat menjelaskan dan juga melakukan teknik jalan cepat yang benar, maka perlu di ketahui perbedaan nyata antara berjalan serta berlari, serta apa saja yang tahapan jalan cepat yang baik dan benar.

a. Pengertian Jalan Cepat

Jalan cepat adalah yaitu bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah. Setiap melangkah, maka kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki bagian belakang meninggalkan tanah. Ketika melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut juga harus lurus serta lutut tidak bengkok dengan tumpuan kaki yang berada dalam keadaan posisi tegak lurus.

Dalam jalan cepat, nomor – nomor yang diperlombakan adalah sebagai berikut :

- (1) Putra : 20 dan 50 km
- (2) Putri : 10 dan 10 km

Jalan cepat adalah salah satu nomor pada cabang atletik yang resmi di perlombakan dalam kejuaraan – kejuaraan atletik, baik secara nasional ataupun internasional.

Teknik dari pelaksanaan jalan cepat bisa dirinci sebagai berikut :

1) Start

Startnya yang dilakukan dengan menggunakan start berdiri, karena start dalam jalan cepat tidak memiliki pengaruh yang berarti, maka tidak perlu ada teknik khusus yang perlu atau harus di pelajari ataupun dilatih. Sikap start yang umumnya di gunakan terdapat pada aba – aba " Bersedia " peserta menempatkan posisi kaki kiri berada di belakang garis start, sedangkan kaki kanan berada di samping belakang kaki kiri, dengan badan yang agak condong ke depan dan juga kedua lengan rileks. Saat aba-

aba " Ya " atau bunyi tembakan pistol, maka segera melangkahkan kaki kanan ke depan, dengan di susul dengan kaki kiri dan terus berjalan.



gambar 1 : Teknik start dalam jalan cepat
sumber : hobikusport.com

2) Langkah

Langkah di mulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan lutut, terlihat tungkai bagian bawah yang bergantung lemas, karena ayunan paha ke depan, sehingga tungkai bawah ikut terayun ke depan, yang menyebabkan lutut menjadi lurus. Selanjutnya menapak pada tumit dengan terlebih dahulu menyentuh tanah, bersamaan dengan mengangkat tumit, kemudian ujung kaki tumpu lepas dari tanah, dan ganti dengan kaki ayun. Begitu seterusnya selalu ada kaki yang menumpu, sehingga tidak ada saat melayang.

Condong Badan Mulai dari kepala, punggung atau dada, pinggang sampai tungkai bawah sedikit condong ke depan.

3) Ayunan Lengan

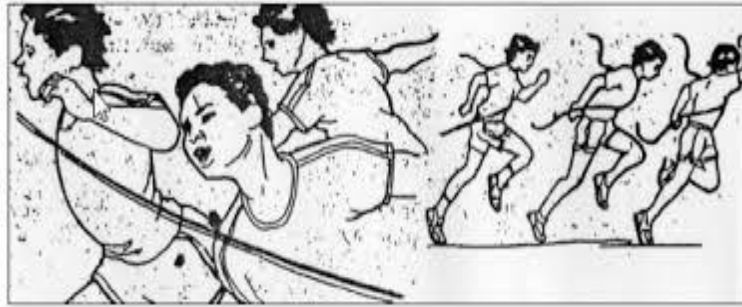
Siku di tekuk dengan kurang lebih dari 90 derajat, ayunan lengan kiri mengarah ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan juga kaki kanan, sehingga koordinasinya merupakan lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan, dan juga lengan kanan yang bersamaan dengan kaki kiri.



gambar 2 : Teknik ayunan lengan, condong depan, dan langkah
sumber : brainly.co.id

4) Finish

Tidak terdapat teknik khusus pada gerakan masuk finish dalam jalan cepat. Biasanya jalan terus hingga melewati garis finish, kemudian baru dikendorkan kecepatannya sesudah melewati kira – kira 3 sampai 5 meter. Untuk memperoleh langkah – langkah yang benar, maka saat pemindahan badan serta kaki satu ke kaki yang lain harus nampak dengan jelas, hal ini kelihatan pada gerak panggul. Gerakan ini perlu dilatih supaya dapat terbiasa melakukan teknik jalan cepat yang baik dan benar. Jadi, sikap dan juga gerakan jalan cepat merupakan badan yang berada dalam posisi tegak, serta pandangan yang lurus ke depan, siku ditekuk, dan juga tangan yang kepalkan dengan rileks.



gambar 3 : Teknik memasuki garis finish
sumber : kajianpustaka.com

b. Kesalahan yang terjadi dalam tahapan gerak jalan cepat

Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut :

- (1) Ketika melangkah tungkai bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
- (2) Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung kaki
- (3) Ayunan lengan yang terlalu lurus dan juga
- (4) pola strategi nafas yang tidak tepat

C. Rangkuman

Jalan cepat adalah yaitu bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah. Setiap melangkah, maka kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki bagian belakang meninggalkan tanah. Ketika melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut juga harus lurus serta lutut tidak bengkok dengan tumpuan kaki yang berada dalam keadaan posisi tegak lurus

Teknik gerak jalan cepat yang harus diperhatikan adalah :

1. teknik start
2. langkah
3. condong badan
4. ayunan lengan
5. teknik memasuki garis finish

Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut :

1. Ketika melangkah tungkai bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
2. Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung kaki
3. Ayunan lengan yang terlalu lurus dan juga
4. pola strategi nafas yang tidak tepat

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis karakteristik dari nomor lari jalan cepat, ayo kerjakan project membuat peta konsep/*mind map* dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. setiap peserta didik membuat peta konsep/*mind map* masing – masing,
2. kertas yang digunakan dibebaskan yang ada di rumah kalian masing – masing,
3. materi yang diangkat adalah pengertian dan tahapan gerak jalan cepat.
4. komponen yang dinilai sebagai berikut :
 - a. kesesuaian materi
 - b. kreativitas
 - c. literasi(referensi)

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

1. Rubrik penilaian keterampilan project peta konsep/*mind map* :

No	Nama peserta didik	Penilaian keterampilan project peta konsep / <i>mind map</i> :												Skor Akhir	Ket
		Penilaian proses													
		Kesesuaian materi				Kreativitas				Literasi (referensi)					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Jumlah skor maksimal (Nilai Keterampilan):12															

Kriteria penilaian:

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

E. Latihan Soal 1

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Manakah pernyataan dibawah ini yang merupakan pengertian dari jalan cepat yang paling tepat. . .
 - a. berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
 - b. bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
 - c. maju kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
 - d. bergerak dan berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
 - e. bergerak dengan terputus-putus tetap berhubungan dengan tanah
2. Dalam jalan cepat, nomor – nomor yang diperlombakan adalah . . .
 - a. Putra : 20 dan 50 km
 - b. Putra : 20 dan 60 km
 - c. Putra : 40 dan 70 km
 - d. Putra : 40 dan 60 km
 - e. Putar : 25 dan 45 km
3. Dalam tahapan langkah, yang menyebabkan lutut menjadi lurus adalah . . .
 - a. ayunan lengan ke depan
 - b. ayunan paha ke depan
 - c. ayunan betis ke depan
 - d. ayunan paha ke belakang
 - e. ayunan lengan dan kaki bersamaan
4. Zat Teknik start yang digunakan dalam nomor lai cepat adalah teknik start . . .
 - a. jongkok
 - b. melayang
 - c. berdiri
 - d. maju
 - e. bergerak zig-zag
5. Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah . . .
 - a. Ayunan lengan yang lurus
 - b. pola strategi nafas yang tidak tepat
 - c. Ketika melangkah kaki bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
 - d. Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung lengan
 - e. Hubungan kaki dengan lintasan tetap terjaga

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$
--

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100% = baik sekali

80 – 89% = baik

70 – 79% = cukup

< 70% = kurang

F. Penilaian Diri

LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP SPIRITUAL

PETUNJUK

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan setelah mempelajari ilmu pengetahuan				
2	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
3	Saya mengucapkan rasa syukur atas segala karunia Tuhan				
4	Saya memberi salam sebelum dan sesudah mengungkapkan pendapat di depan umum				
5	Saya mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesarannya				
Jumlah					

Keterangan :

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP TANGGUNGJAWAB/SOSIAL

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh peserta didik sendiri untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam tanggung jawab. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebagai peserta didik saya melakukan tugas-tugas dengan baik				
2	Saya berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan				
3	Saya menuduh orang lain tanpa bukti				
4	Saya mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain				
5	Saya berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain				

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Halo para pencari ilmu, dalam kegiatan pembelajaran dua ini kalian akan melakukan aktivitas pembelajaran lanjutan dari kegiatan pembelajaran satu. Pada kegiatan pembelajaran dua ini kalian akan diberikan penguatan dalam kemampuan berpikir kritis, rasa ingin tahu, dan kebijakan berpikir kalian akan terlatih. Setelah kegiatan pembelajaran dua ini diharapkan:

1. Kalian mampu menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan cabang olahraga atletik nomor jalan cepat melalui aktivitas keterampilan gerak nomor jalan cepat dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu mempraktikkan tahapan latihan nomor jalan cepat dengan baik dan benar.

B. Uraian Materi

1. Analisis Aktifitas Olahraga Jalan Cepat

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vetikal.

a. Perbedaan Jalan dan Lari

Jalan adalah sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara sedangkan lari adalah sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.

b. Yang harus diperhatikan dalam jalan/jalan cepat sebagai berikut :

- (1) Perhatikan togok Saat bergerak maju badannya cenderung lebih condong ke depan atau ke belakang oleh karenanya untuk mempertahankan badan tetap tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang berakibat anggota badan bagian atas terasa cepat lelah.
- (2) Posisi kepala Saat gerakan maju seorang pejalan cepat sebagian besar menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan. Namun gerakan tersebut hendaknya tidak mengganggu lajunya gerak jalan tersebut.
- (3) Kaki waktu melangkah kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan/garis khayal di antara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.
- (4) Gerakan lengan dan bahu Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang dari sembilan puluh derajat kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks.



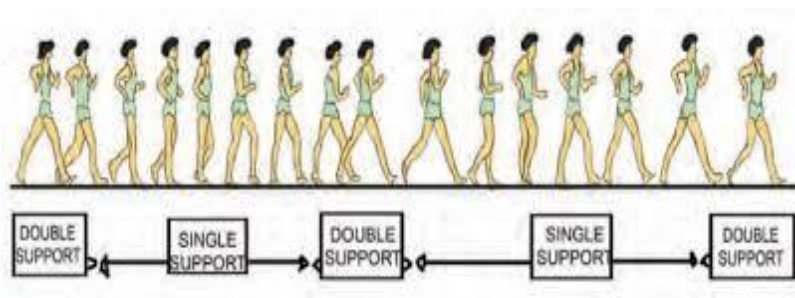
Gambar 4: Gerak Langkah Jalan Cepat

Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Edisi revisi 2017

2. Analisis Keterampilan Gerak Jalan Cepat

Para peserta didik sekalian, setelah kalian mengetahui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat. nah, sekarang kalian akan mempelajari dan mempraktikkan keterampilan gerak dari nomor lari jalan cepat dengan aktivitas gerak pembelajaran yang tepat

- a. Melakukan teknik jalan cepat berikut tahap-tahap keterampilan teknik yang digunakan pada jalan cepat :



Gambar 5: Fase langkah dalam jalan cepat

Sumber : maolioka.com

- (1) Fase tumpuan dua kaki Ini terjadi pada suatu saat yang sangat pendek pada saat kedua kaki berada/ menyentuh tanah, pada saat akhir fase dorong bersama dengan awal fase tarikan. Fase tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan pilin/ berlawanan antara bahu dan pinggul. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tumpuan dua kaki jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/ *footwork* yang

kurang pas, tergesa-gesa, lutut nekuk, masih terlihat lari/ada saat melayang di udara, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

- (2) Fase Tarikan Segera setelah fase terdahulu selesai, gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan ada di atas kaki penopang. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tarikan jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, langkah kecil-kecil, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.
- (3) Fase Relaksasi Ini adalah fase tengah antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu sedang lengan adalah vertikal dan paralel di samping badan. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase relaksasi jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesagesa, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.
- (4) Fase Dorongan Bila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan, sedang kaki yang lain bergerak maju dan mulai diluruskan, ada jangkauan gerak yang lebar dalam mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan fleksibilitas yang besar, dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki, dan lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris berlawanan dengan kaki. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan jalan cepat adalah sikap badan kaku, footwork lambat, ada saat melayang di udara, kontak dengan tanah tidak terpelihara, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari jalan cepat tersebut.



Gambar 6 : gerak tumpuan, terikan, relaksasi, dan dorongan kaki.

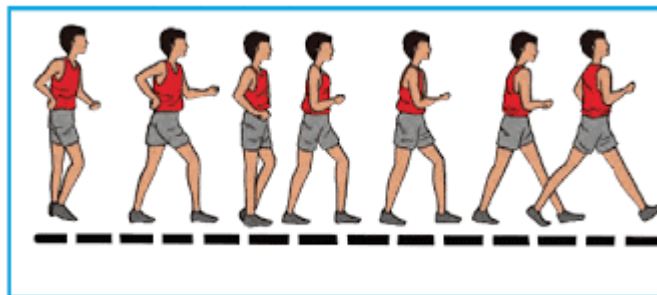
Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Edisi revisi 2017

b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat

Coba kalian lakukan aktivitas belajar keterampilan jalan cepat melalui aktivitas sebagai berikut:

- (1) Aktivitas pembelajaran latihan pertama : Belajar Natural/Alami
 - a) Mengenal peraturan dan suatu model teknis kasar.
 - b) Berjalan dengan tempo semakin meningkat, jangan berubah menjadi berlari,

- c) Melangkah dengan nyaman dan berjalan tinggi dengan suatu irama yang halus minimal 100 m.
 - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
 - e) Tujuan : untuk memperkenalkan gerak berjalan.
- (2) Aktivitas pembelajaran latihan kedua : Lomba Jalan Cepat.
- a) Seperti pada latihan 1, tetapi dorongan lebih besar dari kaki belakang, meregangkan pinggang dan kaki ke depan pada tiap langkah
 - b) Pertahankan kontak dan lutut lurus, mendarat dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas.
 - c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
 - d) Tujuan : untuk mengembangkan dorongan kaki belakang yang lebih kuat dan menambah panjang langkah.
- (3) Aktivitas pembelajaran latihan ketiga : Berjalan Di Atas Garis
- a) Seperti latihan 2, namun berjalan di atas garis sehingga setiap langkah adalah pada garis.
 - b) Melangkah menyalang garis (menyebabkan pemindahan berat ke atas pinggang penopang setelah kehilangan kontak dengan tanah).
 - c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
 - d) Tujuan : untuk mengembangkan gerak rotasi pinggang yang sempurna.



Gambar 7 : gerak berajalan diatas garis lurus.
Sumber : Penjaskes.co.id

C. Rangkuman

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah.

Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vertikal. Bedanya kalau jalan yaitu sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara, sedangkan saat lari, badan kita ada saat melayang di udara.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis dan mempraktikkan tahapan gerak dalam nomor jalan cepat berikut :

1. lakukanlah gerak berjalan bolak – balik diatas garis lurus yang disiapkan terlebih dahulu sejauh 20 meter.
2. setiap peserta didik melakukan sebanyak 1 kali.
3. komponen yang dinilai sebagai berikut :
 - a. teknik jalan (lurus diatas garis atau tidak seimbang)
 - b. ayunan lengan
 - c. waktu tempuh

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

1. Rubrik penilaian keterampilan project poster :

No	Nama peserta didik	Penilaian keterampilan jalan cepat :												Skor Akhir	Ket
		Penilaian proses													
		Teknik Jalan				Ayunan lengan				Waktu tempuh					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
		Jumlah skor maksimal (Nilai Keterampilan):12													

Kriteria penilaian:

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

E. Latihan Soal 2

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut....
 - a. Lari
 - b. Jalan cepat
 - c. Sprint
 - d. Marathon
 - e. Lari lintas alam
2. Berikut ini yang bukan termasuk dalam tahapan tahapan dalam ketrampilan gerak jalan cepat adalah fase
 - a. Dorongan
 - b. Tumpuan dua kaki
 - c. Tarikan
 - d. Melayang
 - e. Menolak
3. Berikut ini adalah bukan hal hal yang harus diperhatikan dalam ketrampilan gerak jalan cepat....
 - a. Posisi kepala
 - b. Perhatikan togok
 - c. Gerakan lengan dan bahu
 - d. Gerakan telapak tangan
 - e. Posisi bahu
4. Jalan , lari, lompat dan lempar merupakan bagian dari olahraga....
 - a. Permainan
 - b. Senam Ketangkasan
 - c. Linas alam
 - d. Atletik
 - e. Beladiri
5. Siklus ketrampilan gerak jalan cepat yang benar adalah....
 - a. Topang depan – topang belakang – topang ganda – relaksasi
 - b. Topang belakang – topang ganda – topang depan – relaksasi
 - c. Topang ganda – tarikan kaki – relaksasi – dorongan kaki
 - d. Tarikan kaki – relaksasi – topang belakang – topang ganda
 - e. Topang belakang – dorongan kaki – topang ganda – relaksasi

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$
--

Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali

80 – 89% = baik

70 – 79% = cukup

< 70% = kurang

Jawaban :

F. Penilaian Diri

LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP SPIRITUAL

PETUNJUK

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan setelah mempelajari ilmu pengetahuan				
2	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
3	Saya mengucapkan rasa syukur atas segala karunia Tuhan				
4	Saya memberi salam sebelum dan sesudah mengungkapkan pendapat di depan umum				
5	Saya mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesarannya				
Jumlah					

Keterangan :

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

**LEMBAR PENILAIAN DIRI
SIKAP TANGGUNGJAWAB/SOSIAL**

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Materi Pokok :
 Tanggal :

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh peserta didik sendiri untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam tanggung jawab. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 : selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 : sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang tidak melakukan

2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebagai peserta didik saya melakukan tugas-tugas dengan baik				
2	Saya berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan				
3	Saya menuduh orang lain tanpa bukti				
4	Saya mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain				
5	Saya berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain				

EVALUASI

A. Soal Uraian

1. Jelaskan perbedaan Lari dan Jalan?
2. Apa yang dimaksud dengan fase tarikan dalam jalan cepat?
3. Jelaskan tahapan ayunan lengan dalam gerak lari jalan cepat !
4. Apa saja kesalahan yang seringkali terjadi pada fase tarikan dalam jalan cepat?
5. Apa yang dimaksud dengan jalan cepat ?

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

Setiap soal dengan jawaban yang benar bernilai 20 poin.
Tingkat penguasaan = $\frac{\text{Poin benar}}{\text{Poin total}} \times 100\%$ = Nilai Akhir

Arti tingkat penguasaan:

90 - 100% = baik sekali

80 - 89% = baik

70 - 79% = cukup

< 70% = kurang

Kunci Jawaban

A. Latihan Soal 1

No	Jawaban
1	b
2	a
3	b
4	c
5	b

B. Latihan Soal 2

No	Jawaban
1	b
2	d
3	d
4	c
5	c

C. Evaluasi

1. Jalan adalah sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara sedangkan lari adalah sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.
2. fase terdahulu selesai, gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan ada di atas kaki penopang.
3. Siku di tekuk dengan kurang lebih dari 90 derajat, ayunan lengan kiri mengarah ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan juga kaki kanan, sehingga koordinasinya merupakan lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan, dan juga lengan kanan yang bersamaan dengan kaki kiri.
4. Sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, langkah kecil-kecil, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut
5. Bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah

DAFTAR PUSTAKA

..... Pendidikan Jasmani (2015) Olahraga, dan Kesehatan Kelas X/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

Mukholid, Agus, (2017) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sumaryoto dan Sony Nopembri Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2017

<https://penjaskes.co.id/JALAN-CEPAT/>

<https://hobikusport.com/jalan-cepat>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-jalan-cepat>

<https://shawless.net/teknik-jalan-cepat/>