



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 7 ATLETIK - JALAN CEPAT

KELAS VII

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

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 7
ATLETIK – JALAN CEPAT

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	ii
Daftar isi	iii
Daftar Gambar.....	iv

I . Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat.....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	2
C. Petunjuk Belajar.....	2
D. Peran Guru dan Orang Tua.....	4

II . Kegiatan Belajar

A. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	5
B. Uraian Materi Permainan Jalan Cepat	6
C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Jalan Cepat.....	6
D. Tugas	11

III . Penutup

A. Rangkuman	12
B. Tes Akhir Modul.....	13

Lampiran.....	14
Daftar Pustaka.....	17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 7.1. Track lari cepat.....	7
Gambar 7.2. Langkah kaki dalam nomor jalan cepat.....	9
Gambar 7.3. Langkah kaki dalam nomor jalan cepat.....	10
Gambar 7.4. Gerak berjalan tanpa ayunan lengan.....	10

PENDAHULUAN



ATLETIK – JALAN CEPAT

A. Deskripsi Singkat

Pembelajaran aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana sampai yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar ananda dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas jalan cepat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan ananda adalah Memiliki keterampilan gerak spesifik atletik melalui aktivitas jalan cepat. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik aktivitas jalan cepat, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu. Memiliki sikap seperti: sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini. Dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

C. Petunjuk Belajar

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan anda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.

3. Langkah-langkah yang perlu ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila masih belum terpecahkan sebaiknya ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis ananda.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.3.1 Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p>
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.3.1 Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p> <p>4.3.2 Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturanyang dimodifikasi.</p>

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



B. Uraian Materi Permainan Jalan Cepat

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *penda* berarti lima atau *panca* *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah *pancalomba* atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturan, kaki pejalan cepat harus tetap diatas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Jalan cepat diadakan pada tahun 1867 di London. Pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor Olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskow, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Perlombaan jalan cepat pada tahun-tahun terakhir ini mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun

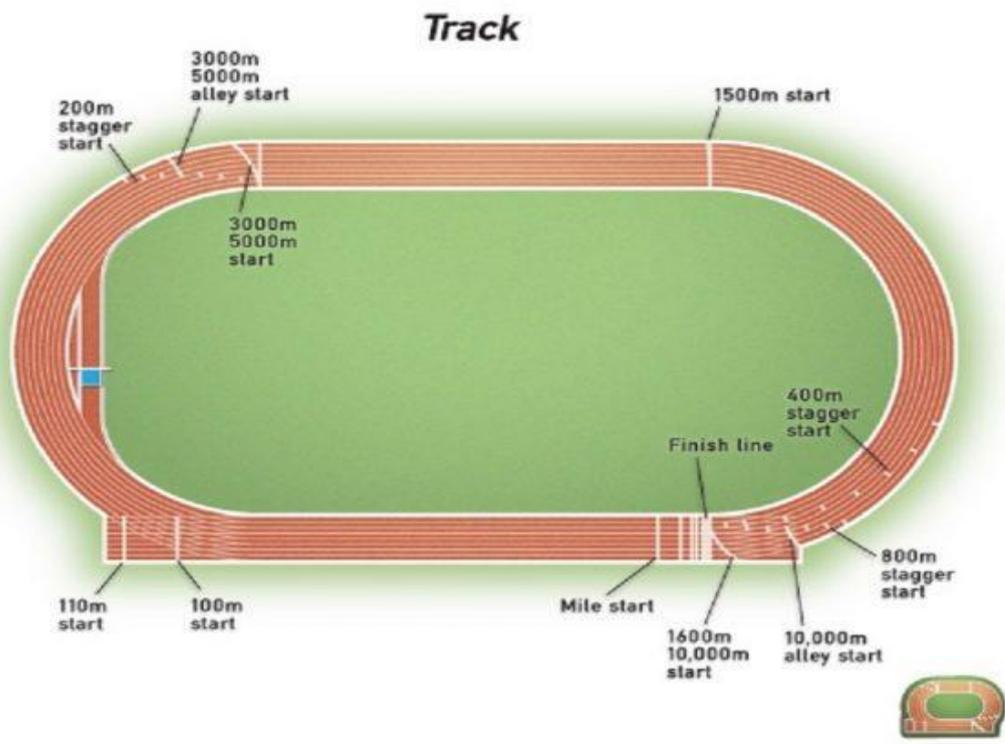
1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

Organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada olimpiade ke-5 di Stockhom, Swedia dengan nama “*International Amateur Athletic Federation*” yang disingkat IAAF. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Pembelajaran Atletik menggunakan Jalan Cepat, 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. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/ lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus.

Gerak dasar fundamental jalan cepat pada modul ini adalah, sebagai berikut:

1. Gerak dasar fundamental gerakan tungkai
2. Gerak dasar fundamental gerakan lengan, dan
3. Gerak dasar fundamental gerakan pinggang.



Gambar 7.1. Track lari cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Secara teknis jalan dan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke muka dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah berikut ini.

Jalan cepat: Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu terjadi kontak/menginjak tanah.

Lari : Pada gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

Perlombaan jalan cepat dalam perlombaan yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk keterampilan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan start, jalan cepat, dan melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan prinsip tersebut siswa tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Siswa diminta untuk membaca berbagai macam gerakan jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkannya. Selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar.

C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Jalan Cepat

1. Aktivitas Pembelajaran 1, Gerak Dasar Start Pada Jalan Cepat

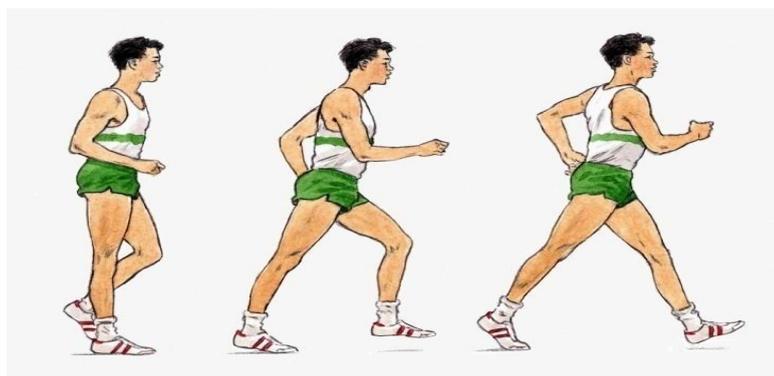
Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan

husus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

2. Aktivitas Pembelajaran 2, Gerak Dasar Fundamental Jalan Cepat

Gerak Dasar Fundamental Jalan Cepat, sebagai berikut:

- a. Gerak dasar fundamental gerakan kaki jalan cepat:
 - 1) Dorong dari kaki belakang menggelinging ke depan dari tumit telapak kaki dan jari-jari kaki,
 - 2) Meletakkan kaki dengan ringan,
 - 3) Gerak kaki mendatar, bukan melompat.
- b. Gerak dasar fundamental gerakan lengan jalan cepat:
 - 1) Bahu rileks /tidak tegang,
 - 2) Ayunan gerak lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang dari 90° kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan.
- c. Gerak dasar fundamental posisi tegak jalan cepat:
 - 1) Badan tetap tegak saat berjalan.
 - 2) Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.
- d. Gerak dasar fundamental gerakan pinggul jalan cepat:
 - 1) Gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi.
 - 2) Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul.



Gambar 7.2. Langkah kaki dalam nomor jalan cepat

3. Aktivitas Pembelajaran 3, Variasi Gerak Dasar Fundamental Jalan Cepat

a. Kegiatan 1.

Gerak dasar fundamental gerakan ayunan lengan dan tungkai ditempat:



Gambar 7.3. Langkah kaki dalam nomor jalan cepat

- 1) Persiapan gerak dasar fundamental gerakan ayunan lengan dan tungkai ditempat, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan.
- 2) Pelaksanaan gerak dasar fundamental gerakan ayunan lengan dan tungkai ditempat, ayunan 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.

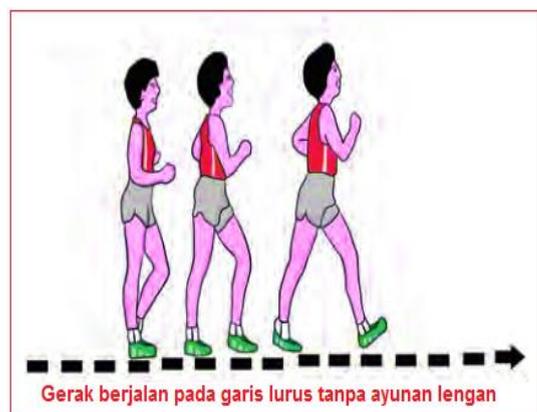
b. Kegiatan 2.

Gerak dasar fundamental berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan:

- 1) Persiapan gerak dasar fundamental berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan, berdiri pada garis lurus dengan jarak \pm 8 - 10 m, kedua lengan tertekuk di atas samping badan,

- 2) Pelaksanaan gerak dasar fundamental berjalan pada garis lurus tanpa ayunan

lengan, lakukan gerak berjalan pada garis lurus, sedangkan kedua lengan tidak ikut bergerak menempuh jarak \pm 9-10m, dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, menghargai perbedaan dan sportivitas.



Gambar 7.4. Gerak berjalan tanpa ayunan lengan

4. Aktivitas pembelajaran 4, Gerak Spesifik Memasuki Finish

Tidak ada gerakan khusus untuk finish. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

C. Tugas

1. Bagaiman gerakan kaki saat melakukan atletik jalan cepat?
2. Bagaimana gerakan lengan lengan saat melakukan atletik jalan cepat?
3. Bagaiman gerakan pinggul saat melakukan atletik jalan cepat?

PENUTUP

A. Rangkuman



Jalan cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dan resmi diperlombakan dalam kejuaraan-kejuaraan atletik, baik nasional maupun intrnasional. Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Secara taktis jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke depan dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/konyak dengan tanah. Dalam gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah.

Organisasi olahraga atletik Internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockhom, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

B. Tes Akhir Modul

1. Tes Pengetahuan

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Atletik Nomor Jalan Cepat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1 Bagaimana bentuk gerakan lengan saat melakukan atletik jalan cepat?				
2 Bagaimana posisi togok saat melakukan gerakan atletik jalan cepat?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

2. Penilaian Keterampilan

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1 Lakukan gerakan kaki saat melakukan jalan cepat				
2 Lakukan gerakan lengan saat melakukan jalan cepat				
3 Lakukan gerakan pinggul saat melakukan jalan cepat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
Fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fleksibel	bersifat lentur
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Sportif	bersifat kesatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas

1. a) Dorong dari kaki belakang menggelinding ke depan dari tumit telapak kaki dan jari-jari kaki,
b) meletakkan kaki dengan ringan,
c) gerak kaki mendatar, bukan melompat
2. a) bahu rileks /tidak tegang,
b) ayunan gerak lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90° kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan.
3. a) gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi,
b) berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul

Tes Akhir Modul

1. Penilaian Pengetahuan
 - 1) Skor 4: jika ananda mampu menjelaskan empat keterampilan dasar jika ananda mampu melakukan dua keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat
 - 2) Skor 3: jika ananda mampu menjelaskan tiga keterampilan dasar jika ananda mampu melakukan dua keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam keterampilan atletik jalan cepat
 - 3) Skor 2: jika ananda mampu menjelaskan dua keterampilan dasar akhir jika ananda mampu melakukan dua keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat
 - 4) Skor 1: jika ananda mampu menjelaskan satu keterampilan dasar jika ananda mampu melakukan dua keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam keterampilan atletik jalan cepat

2. Penilaian Keterampilan

- 1) Skor 4: jika ananda mampu melakukan empat keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat
- 2) Skor 3: jika ananda mampu menjelaskan tiga keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat
- 3) Skor 2: jika ananda mampu melakukan dua keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat
- 4) Skor 1: jika ananda mampu melakukan satu keterampilan dasar gerakan kaki, lengan, pinggul dan posisi togok dalam ketrampilan atletik jalan cepat

DAFTAR PUSTAKA



Muhajir, 2016, *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*,
Kemendikbud

<https://pixabay.com/id/vectors/atlet-atletik-perempuan-2026894/>

<https://www.freedomsiana.id/keterampilan-dasar-jalan-cepat-yang-baik-dan-benar/>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/01/jalan-cepat-keterampilan-gerakan-variasi-dan.html>