

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 RANAH PESISIR
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Jalan Cepat (KD 3.3 dan 4.3)
Alokasi Waktu	: 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
- Mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X dan Internet

C. Materi Ajar

Teknik dasar jalan cepat.

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi Jalan Cepat.

1. Panduan melakukan pemanasan <https://www.youtube.com/watch?v=i8PbpBEPkji>
2. Langkah- langkah jalan cepat <https://www.youtube.com/watch?v=TMHmdHXuQSw>

PEMBELAJARAN JALAN CEPAT

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Hendaknya berada pada lokasi yang datar.
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran, hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=i8PbpBEPkI>

2. Manfaat

- Meningkatkan detak jantung sehingga sirkulasi darah semakin lancar.
- Otot dan persendian menjadi lebih fleksibel.
- Pembentukan otot.
- Memperkuat tulang dan mencegah osteoporosis.
- Membakar kalori dengan mengurangi risiko obesitas.
- Menjaga berat badan tetap ideal.
- Membangun mood lebih ceria.

3. Teknik Dasar Jalan Cepat

Brisk walking adalah jenis latihan dengan berjalan kaki lebih cepat, meski tidak secepat berlari. Aturan kecepatan latihan ini adalah satu kilometer dalam 12 menit atau jarak 5 kilometer ditempuh dalam waktu satu jam. Anda bisa menghitung kecepatan jalan dengan bantuan jam tangan olahraga atau aplikasi yang ada di ponsel Anda.

Olahraga ini berbeda dengan jalan kaki biasa. Ada beberapa teknik yang perlu Anda terapkan untuk melakukan *brisk walking*, antara lain:

1. Postur berjalan

- Berdiri tegak, jangan membungkukkan bahu atau punggung Anda
- Jangan mencondongkan badan ke depan atau ke belakang
- Jaga pandangan mata Anda ke depan
- Kepala dan dagu lurus ke depan sehingga tidak membuat otot leher dan punggung jadi tegang
- Angkat bahu ke atas dan turunkan, lakukan gerakan ini sekali-kali sambil berjalan

2. Gerakan lengan tangan

- Tekuk lengan tangan Anda membentuk sudut 90 derajat (siku-siku) dan kepal kedua tangan
- Gerakan satu lengan ke arah depan berlawanan dengan kaki; tangan kanan dengan kaki kiri bergerak maju
- Gerakan tangan Anda maju dan mundur; kepalan tangan harus sejajar dengan dada
- Saat lengan tangan bergerak maju dan mundur, pertahankan lengan terus menempel di sisi tubuh
- Jangan membawa apa pun di tangan Anda saat jalan cepat

3. Cara melangkahhkan kaki

- Saat melangkahhkan kaki, pastikan tumit lebih dulu menyentuh tanah
- Beri dorongan kuat pada ujung kaki Anda
- Pastikan gerakan pinggul saat Anda melangkahhkan kaki tidak mengubah posisi tubuh Anda
- Ambil langkah cukup lebar, tapi jangan sampai terlalu lebar yang bisa menyebabkan cedera. Melangkahhkan terlalu sempit juga membuat Anda cepat lelah.



Tumpuan Dua Kaki

Tarikan kaki



Relaksasi

Dorongan Kaki

Link Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=TMHmdHXuQSw>

Mengetahui
Plt. SMAN 1 RANAH PESISIR

ADRIANTO, M. Pd
NIP. 19690410 199802 1 002

Balai Selasa, September 2020
Guru Mata Pelajaran,

RUGER MARSYAH, S.Pd