

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LUMBIR
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII/Ganjil
Materi Pokok/Sub Materi	: Pembelajaran Atletik/Jalan Cepat
Alokasi	: 2 JP/60 menit
Tahun Pelajaran	: 2021/2022

### Kompetensi Dasar (KD)

- 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 \*)

### Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

- 3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
- 4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Project Based Learning (PjBL) secara daring **peserta didik** dapat **menunjukkan** perilaku percaya diri dan disiplin dalam:

1. **Mengidentifikasi** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat **dengan benar**.
2. **Melakukan** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish jalan cepat **dengan benar**.

### B. BAHAN AJAR

Kiswanto, andi. 2020. Pintar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Sukoharjo: CV Graha Printama Selaras

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

#### Pendahuluan :

Melalui Google meet guru :

1. **Membuka** pembelajaran dan meminta peserta didik untuk berdo'a sebelum pembelajaran dimulai
2. **Meminta** peserta didik untuk **menyanyikan lagu nasional**; **meminta** peserta didik **mengisi absen** pada link <https://forms.gle/mB5Ajo2YBnTXSqw16> yang dibagikan
3. **Menanyakan kesiapan** peserta didik dalam mengikuti pembelajaran baik kesiapan **fisik** (kesehatan) dan kesiapan **non fisik** (buku catatan, kuota dll)
4. **Menyampaikan materi** yang akan dipelajari dengan **mengaitkan** dengan materi pembelajaran sebelumnya
5. **Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan teknik penilaian; membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok. (5 menit)**

**Kegiatan Inti :**

**Langkah-Langkah Pembelajaran :**

**1) Tahap Penentuan pertanyaan mendasar (mengumpulkan informasi)/(15 menit)**

- Melalui Google Meet Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish jalan cepat melalui video yang ditampilkan <https://www.youtube.com/watch?v=06F8GNc8cig>

**2) Tahap Mendesain Perencanaan Proyek/(5 menit)**

- Guru menjelaskan petunjuk dalam menyusun produk yang meliputi : Waktu pembuatan produk (video ) tentang materi jalan cepat dan menegaskan kembali anggota kelompok yang telah dibagi.
- Guru mengakhiri pembelajaran menggunakan google meet dan dilanjutkan dengan kegiatan mandiri peserta didik sesuai dengan petunjuk yang disampaikan oleh guru.

**3) Tahap Penyusunan Jadwal (5 menit)**

- Guru membagikan informasi melalui grup WA bahwa proyek yang disusun harus selesai dalam waktu 1 hari. Berikut jadwal peserta didik dalam membuat proyek :

Setelah Google Meet pertama	Setelah Google Meet kedua
Menyelesaikan sampai tahap percobaan melakukan gerak jalan cepat	Menyelesaikan sampai tahap bisa melakukan gerak jalan cepat dengan benar dan mengirimkan video akhir

**4) Tahap memonitoring peserta didik dan kemajuan proyek (10 menit)**

- Setiap 5 menit peserta didik melaporkan perkembangan proyek yang mereka buat dengan mengirimkan foto melalui WA kepada guru.
- Guru memberikan beberapa pertanyaan melalui WA grup tentang kesulitan yang dihadapi peserta didik serta melakukan penilaian sikap berdasarkan rubrik yang telah dibuat.

**5) Tahap Menguji Hasil (25 menit)**

- Guru dan peserta didik kembali bergabung melalui Google meet
- Kelompok mempresentasikan perkembangan proyek yang mereka buat
- Kelompok lainnya memberikan tanggapan / masukan terhadap peserta didik yang melakukan presentasi
- Setelah semua kelompok melakukan presentasi, peserta didik menyimpulkan materi jalan cepat
- Guru menanggapi dan memotivasi keberanian peserta didik dalam mempresentasikan hasil karyanya
- Peserta didik mengerjakan soal melalui *Google formulir* dan ditugaskan membuat video mempraktekkan gerakan jalan cepat secara individu dan mengirimkan video tersebut kepada guru

*Catatan : Guru memfasilitasi peserta didik yang kesulitan dalam menggunakan google meet dengan membagikan video/ link youtube yang dikirim melalui Whatshapp Grup setelah googlemeet pertama selesai sebagai langkah/solusi atas permasalahan yang sering muncul terkait signal); Peserta didik wajib memberikan bukti catatan hasil menyimak informasi dengan mengirimkan foto/gambar secara pribadi (WA Japri) kepada guru pada akhir pembelajaran.*

**Penutup :**

- Guru memfasilitasi peserta didik dalam membuat simpulan mengenai materi jalan cepat , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik, penugasan, penilaian dan menyampaikan materi pembelajaran berikutnya kemudian menutup pelajaran. **(5 menit)**

#### D. PENILAIAN

<b>KD</b>	<b>Teknik</b>	<b>Indikator</b>
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dengan link <a href="https://forms.gle/tEZEhGKdvGZbmvkSA">https://forms.gle/tEZEhGKdvGZbmvkSA</a> dan Whatshapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Praktek melakukan gerakan jalan cepat	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah berupa video mempraktekkan gerakan jalan cepat secara individu

Lumbir, 12 Juli 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Samidi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19641105 199003 1 010

Guru Mata Pelajaran,

Aditiya Dwi Nugroho, S.Pd.  
NIP. 19881010 202012 1 012

# ATLETIK



OLEH :

ADITIYA DWI NUGROHO, S.Pd

## DAFTAR ISI

Halaman judul .....	i
Daftar Isi .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
A...Pengertian dan asal usul atletik.....	1
1....Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat.....	1
2....Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat.....	3
B...Aktivitas Mandiri.....	4
C...Aktivitas Kelompok.....	4
D...Penutup.....	5
1...Rangkuman Materi.....	5
2...Tes Sumatif.....	5
Daftar Pustaka.....	6

## **KATA PENGANTAR**

Bismillaahirrahmaanirrahiim...

Puji syukur kehadirat Allaah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga bahan ajar ini bisa tersusun hingga selesai. Tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih terhadap bantuan dari pihak yang sudah berkontribusi dalam penyusunan bahan ajar ini baik berupa pikiran maupun materi.

Penulis berharap semoga bahan ajar ini bisa menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembacanya dan bisa bermanfaat bagi Pendidikan di Indonesia.

Penulis sadar masih banyak kekurangan di dalam penyusunan bahan ajar ini, karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan modul ini.

Semoga Tuhan yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmad-Nya kepada kita semua, Amin.

Penulis

## **A. Pengertian dan asal usul Atletik**

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM (olimpiade kuno).

Atletik pada masa Yunani Kuno disebut sebagai ibu dari seluruh cabang olahraga seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan atau kegiatan fisik yang ada pada olahraga atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba. Pada zaman itu, mereka melakukan kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar sebagai usaha dalam mencari makanan, mempertahankan diri, dan mengembangkan hidupnya. Misalnya menyelamatkan diri dari gangguan yang ada di alam sekitar seperti hewan buas. Pembinaan suatu bangsa pada tahun 390 SM, memfokuskan pada peningkatan kekuatan fisik, terutama pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi dengan cara melakukan perpaduan kegiatan gymnastik, gramaika, dan musika.

Pada waktu itu cabang olahraga atletik itu sendiri dikenal sebagai penthathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba. Pada nomor lari (maraton), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama marathon, 40 Km dari athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan di olimpiade 1886 di athena yang merupakan olimpiade di era moderen. Olimpiade modern sendiri diprakarsai oleh seorang warga negara perancis yang bernama baron piere louherbin.

### **1. Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat**

#### **a. Pengertian jalan cepat**

Jalan cepat (*Racewalking*) merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal. Selain itu, pada saat kaki berada di tanah maka kaki tersebut harus lurus atau lutut tidak boleh bengkok dan kaki tumpuan ini dalam keadaan posisi tegak lurus diikuti dengan gerakan pinggul dan tangan mengayuh dengan siku ditekuk serta posisi punggung dan kepala harus tegak menghadap ke depan. Jarak jalan

cepat yang diperlombakan bagi putra, di lintasan sejauh 20 km, 30 km, 50 km dan di jalan raya sejauh 20 km dan 50 km. Bagi putri, di lintasan sejauh 10 km dan 20 km sedangkan di jalan raya sejauh 20 km.

#### **b. Aktivitas pembelajaran jalan cepat**

##### 1. Aktivitas Pembelajaran Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut.

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 Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

##### 3. Aktivitas Pembelajaran Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki

##### 4. Aktivitas Pembelajaran Finish

Tidak ada gerakan khusus untuk finish ini. 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.

## 2. Hal-Hal yang perlu Diutamakan dalam Jalan Cepat

- Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakkan yang baik dari pinggang.

### B. Aktivitas mandiri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas!

1. Jelaskan asal usul lari jarak jauh disebut juga sebagai marathon?

Jawab: .....

.....

2. Apa saja yang tidak diperbolehkan dalam perlombaan jalan cepat?

Jawab: .....

.....

3. Sebutkan macam-macam start pada olahraga atletik?

Jawab: .....

.....

### C. Aktivitas kelompok

Peraktikan perlombaan jalan cepat dengan lintasannya mengelilingi lapangan sekolah dengan teman sekelas. Tulislah nama teman sekelas disertai dengan cacatan hasil waktu mencapai gari finishnya.

NO	Nama	Percobaan (detik)		
		1	2	3
1				
2				
3				
dst				

## D. Penutup

### 1. Rangkuman materi

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM (olimpiade kuno). Olimpiade modern diprakarsai oleh seorang warga negara perancis yang bernama baron piere louherbin dan dilaksanakan di Athena pada tahun 1896.

Jalan cepat (Racewalking) merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah, langkah pembejalajan jalan cepat antara lain Aktivitas start, Aktivitas posisi badan, langkah kaki dan ayunan lengan, Aktivitas finish.

### 2. Test sumatif

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberikan tanda silang (x)

1. Berikut ini merupakan nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang atletik, kecuali..
  - a. Berenang
  - b. Jalan
  - c. Lari
  - d. Lompat
2. Gerakan langkah kaki tanpa terputus kontak dengan tanah disebut...
  - a. Jalan
  - b. Lari
  - c. Lempar
  - d. Lompat
3. Ketika seorang atlet mengangkat kedua kakinya/melayang pada saat perlombaan jalan cepat, maka yang terjadi adalah..
  - a. Atlet tersebut didiskualifikasi dari perlombaan
  - b. Atlet tersebut mengulangi perlombaan dari awal
  - c. Atlet tersebut tetap mengikuti lomba seperti biasa
  - d. Atlet tersebut hanya mendapatkan peringatan
4. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu athlos yang berarti...
  - a. Perlombaan
  - b. Berlari
  - c. Kemenangan
  - d. Kejayaan
5. Siapakah pencetus olimpiade modern....
  - a. William G. Morgan
  - b. James Naismith
  - c. Alexander Caferin
  - d. Baron Piere Louherbin.

### Daftar pustaka

1. [https://id.wikipedia.org/wiki/Jalan\\_cepat](https://id.wikipedia.org/wiki/Jalan_cepat) (Diakses pada Rabu, 22 September 2021 Pukul 09.00 WIB)
2. <https://www.bacaki.id/2020/06/aktivitas-pembelajaran-jalan-cepat.html> (Diakses pada Rabu, 22 September 2021 Pukul 09.00 WIB)

## INSTRUMENT PENILAIAN

### A. PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian pengetahuan menggunakan google form dengan link <https://forms.gle/tEZEhGKdvGZbmvkSA>

Soal berbentuk pilihan ganda dan berjumlah 20 soal dengan setiap soal memiliki skor maksimal 5 jika jawaban benar, dan 0 jika jawabannya salah.

Nilai=jumlah benar x 5

### B. PENILAIAN KETERAMPILAN

#### a. Teknik start

No	Rubrik	Skore
1	<p><b>Teknik Start</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri beberapa meter dibelakang garis start</li> <li>Setelah mendengar aba-aba “bersedia” dari petugas starter, maka segera maju dengan menempatkan salah-satu kaki di belakang garis start dengan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang lain berada lurus di belakang dan santai (tidak kaku)</li> <li>Badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki yang di depan.</li> <li>Kedua lengan tergantung lemas atau dengan sikut agak dibongkokkan, berada dekat badan, serta pandangan lurus kearah depan.</li> <li>Pada saat mendengar aba-aba “ya” atau bunyi pistol dari starter, segera langkahkan kaki yang dibelakang kedepan bersamaan dengan lengan diayun kebelakang dan lengan yang lain diayun kedepan.</li> <li>Selanjutnya jalan lurus secepat-cepatnya sampai melewati garis finis.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</li> <li>Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria</li> <li>Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria</li> <li>Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria</li> <li>Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</li> <li>Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria</li> <li>Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik</li> <li>Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik</li> </ol>

#### b. Teknik jalan

No	Rubrik	Skore
1	<p>Teknik jalan dalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pada saat melangkahkan kaki, kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah dan lutut harus dalam keadaan lurus, sebelum kaki yang dilangkahkan mendarat ditanah.</li> <li>Bersamaan dengan mengangkat paha (misalnya tungkai kiri) kedepan, tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan kedepan, dengan diikuti badan condong kedepan.</li> <li>Pada saat kaki kiri mendarat (kontak dengan tanah), segera paha tungkai kanan diangkat kedepan, bersamaan dengan tungkai bawah kaki kanan dan tangan kiri diayunkan kedepan, diikuti dengan badan condong kedepan, pandangan tetap lurus kedepan.</li> <li>Kaki mendarat mulai dari tumit kemudian berangsur-angsur menuju keujung kaki, lutut dalam keadaan lurus.</li> <li>Gerakan lengan dan bahu jangan terlalu tinggi mengangkatkannya.</li> <li>Selama berjalan usahakan agar pinggul tetap rendah dan berada di bawah, keadaan ini harus diusahakaan tetap terpelihara, hindari gerakan kesamping yang berlebihan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</li> <li>Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria</li> <li>Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria</li> <li>Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria</li> <li>Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</li> <li>Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria</li> <li>Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik</li> <li>Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik</li> </ol>

#### c. Teknik gerakan lengan

No	Rubrik	Skore
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Badan sedikit condong ke Depan</li> <li>Ayunan Lengan seirama dengan langkah kaki</li> <li>Siku dilipat lebih kurang 90 derajat</li> <li>Ayunan lengan arahnya lebih masuk ke arah</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</li> <li>Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria</li> <li>Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria</li> <li>Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria</li> <li>Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</li> <li>Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria</li> <li>Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik</li> <li>Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik</li> </ol>

#### d. Teknik Memasuki Garis Finish

No	Rubrik	Skore
1	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Lari</b> terus tanpa mengubah sikap</li> <li>Dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang, <b>gerakan</b> ini di Amerika biasa disebut merobohkan diri "the lunge</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</li> <li>Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria</li> <li>Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria</li> <li>Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria</li> <li>Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</li> <li>Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria</li> </ol>

	<p>7. Nilai 4 jika tidak memenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik</p> <p>8. Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik</p>
--	---

C. PENILAIAN SIKAP

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Lumbrir  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap (disiplin & percaya)	Keterangan
1					
2					
dst.					

No	Butir sikap sosial	Indikator
1	Percaya diri	Melakukan dengan sungguh-sungguh Berani menyampaikan pendapat
2	Disiplin	Hadir tepat waktu Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan Mengikuti semua proses pembelajaran

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Materi : Jalan Cepat

Tujuan :

Melalui pembelajaran Project Based Learning (PjBL) secara daring **peserta didik** dapat **menunjukkan** perilaku percaya diri dan disiplin dalam:

1. **Mengidentifikasi** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat **dengan benar**.
2. **Melakukan** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish jalan cepat **dengan benar**.

Instruksi : Lakukan gerakan jalan cepat sesuai petunjuk di bawah ini

HARI/TANGGAL :

KELAS :

NAMA ANGGOTA :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

No	Gerakan/Teknik	Nama praktikan (yang mempraktikan gerakan)
1	<p><b>Teknik Start</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri beberapa meter dibelakang garis start</li> <li>2. Setelah mendengar aba-aba “bersedia” dari petugas starter, maka segera maju dengan menempatkan salah-satu kaki di belakang garis start dengan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang lain berada lurus di belakang dan santai (tidak kaku)</li> <li>3. Badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki yang di depan.</li> <li>4. Kedua lengan tergantung lemas atau dengan sikut agak dibongkokkan, berada dekat badan, serta pandangan lurus kearah depan.</li> <li>5. Pada saat mendengar aba-aba “ya” atau bunyi pistol dari starter, segera langkahkan kaki yang dibelakang kedepan bersamaan dengan lengan diayun kebelakang dan lengan yang lain diayun kedepan.</li> <li>6. Selanjutnya jalan lurus secepat-cepatnya sampai melewati garis finis.</li> </ol>	

No	Gerakan/Teknik	Nama praktikan (yang mempraktikan gerakan)
1	<p>Teknik jalan dalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada saat melangkahkan kaki, kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah dan lutut harus dalam keadaan lurus, sebelum kaki yang dilangkahkan mendarat ditanah.</li> <li>2. Bersamaan dengan mengangkat paha (misalnya tungkai kiri) kedepan, tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan kedepan, dengan diikuti badan condong kedepan.</li> <li>3. Pada saat kaki kiri mendarat (kontak dengan tanah), segera paha tungkai kanan diangkat kedepan, bersamaan dengan tungkai bawah kaki kanan dan tangan kiri diayunkan kedepan, diikuti dengan badan condong kedepan, pandangan tetap lurus kedepan.</li> <li>4. Kaki mendarat mulai dari tumit kemudian berangsur-angsur menuju keujung kaki, lutut dalam keadaan lurus.</li> <li>5. Gerakan lengan dan bahu jangan terlalu tinggi mengangkatkannya.</li> <li>6. Selama berjalan usahakan agar pinggul tetap rendah dan berada di bawah, keadaan ini harus diusahakan tetap terpelihara, hindari gerakan kesamping yang berlebihan.</li> </ol>	

No	Gerakan/Teknik	Nama praktikan (yang mempraktikan gerakan)
1	<b>Gerakan Lengan</b> 1. Badan sedikit condong ke Depan 2. Ayunan Lengan seirama dengan langkah kaki 3. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat 4. Ayunan lengan arahnya lebih masuk ke arah	

No	Gerakan/Teknik	Nama praktikan (yang mempraktikan gerakan)
1	<b>Memasuki Garis Finish</b> 1. <b>Lari</b> terus tanpa mengubah sikap 2. Dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang, <b>gerakan</b> ini di Amerika biasa disebut merobohkan diri "the lunge	

