

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
NO. PROGRAM : PJK.04.C.05.99
TOPIK : JALAN CEPAT
POKOK BAHASAN : DASAR-DASAR ATLETIK JALAN DAN LARI
SUB POKOK BAHASAN : JALAN CEPAT
PENUNJANG MODUL : MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD MODUL 1

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta menguasai dasar-dasar atletik untuk siswa Sekolah Dasar

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. Menjelaskan teknik jalan cepat dengan benar
2. Melakukan teknik jalan cepat dengan benar

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat menjelaskan dan melakukan teknik jalan cepat yang benar, maka anda harus dapat menjelaskan perbedaan jalan dan lari, serta dapat melakukan teknik jalan biasa. Untuk memperjelas, jangan lupa dengarkan pula program siaran radio pendidikan (SRP) No.PJK.04.R.05.99 dengan judul “**Jalan Cepat**”

D. MATERI (MATERI SRP NO. PJK.04.R.05.99 “Jalan Cepat”)

Pengantar

Agar dapat menjelaskan dan melakukan teknik jalan cepat yang benar, maka anda perlu dapat menjelaskan perbedaan yang nyata antara berjalan dan berlari, serta anda dapat melakukan teknik jalan yang biasa dengan benar. Berikut ini mengenai teknik jalan cepat yang benar.

1. Teknik Jalan Cepat

Jalan cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dan resmi diperlombakan dalam kejuaraan-kejuaraan atletik, baik nasional maupun internasional. Teknik pelaksanaan jalan cepat dapat dirinci sebagai berikut :

a. Start

Startnya menggunakan start berdiri, karena start dalam jalan cepat tidak mempunyai pengaruh yang berarti, maka tidak perlu ada teknik khusus yang perlu dipelajari atau dilatih. Sikap start yang lazim digunakan ada pada aba-aba “Bersedia” murid/anak-anak menempatkan kaki kiri di belakang garis start, sedang kaki kanan di samping belakang kaki kiri, dengan badan agak condong ke depan dan kedua lengan rileks. Pada aba-aba “Ya” atau bunyi tembakan pistol, segera melangkahkan kaki kanan ke depan, disusul kaki kiri dan terus berjalan.

b. Langkah

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

Gambar

c. Condong Badan

Mulai dari kepala, punggung/dada, pinggang sampai tungkai bawah sedikit condong ke depan.

d. Ayunan Lengan

Siku di tekuk kurang lebih 90 derajat, ayunan lengan kiri ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan kaki kanan, sehingga koordinasinya adalah lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan, dan lengan kanan bersamaan dengan kaki kiri.

e. Finish

Tidak ada teknik khusus gerakan masuk finish dalam jalan cepat. Biasanya jalan terus sampai melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatannya setelah melewati kira-kira tiga sampai lima meter.

Untuk memperoleh langkah-langkah yang benar, maka pemindahan badan dan kaki satu ke kaki yang lain harus nampak jelas, ini kelihatan pada gerak

panggul. Gerakan ini perlu dilatih agar terbiasa melakukan teknik gerakan jalan cepat yang benar.

Untuk memperoleh langkah-langkah yang benar, maka pemindahan badan dan kaki satu ke kaki yang lain harus nampak jelas, ini kelihatan pada gerak panggul. Gerakan ini perlu dilatih agar serasi, lancar, dan tidak cepat lelah. Jadi sikap dan gerakan jalan cepat adalah badan dalam posisi tegak, pandangan lurus ke depan, siku ditekuk, tangan dikepalkan dengan rileks.

2. Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi (Materi No. SRP PJK.04.R.05.99)

- a. Sewaktu melangkah, tungkai bawah terlalu tegang, menyebabkan langkah sangat kaku dan tungkai lurus.
- b. Kaki melangkah dengan seluruh telapak kaki dan menolak dengan ujung kaki.
- c. Ayunan yang lurus dan tegang, sehingga cepat lelah.
- d. Ada saat melayang seperti lari.

3. Perbaiki kesalahan (Materi No. SRP PJK.04.R.05.99)

Kesalahan-kesalahan yang dialami murid harus dikoreksi dan dibetulkan sesuai dengan gerakan yang sebenarnya. Murid agar selalu mendapatkan koreksi, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

E. PELATIHAN

Cobalah anda lakukan teknik jalan cepat yang benar, kemudian temanmu suruh mengoreksi!

F. TES

Pilihlah satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Perbedaan yang utama antara jalan cepat dengan lari cepat, jika jalan cepat
 - a. Ada saat melayang
 - b. Setengah melayang
 - c. Tidak ada saat melayang
 - d. Boleh melayang
2. Start yang digunakan dalam olahraga jalan cepat adalah start
 - a. berdiri
 - b. jongkok
 - c. melayang
 - d. sedang
3. Langkah pada jalan cepat dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan lutut dan terlihat
 - a. tungkai bawah bergantung kaku
 - b. tungkai bawah bergantung lemas
 - c. tungkai atas bergantung kaku
 - d. tungkai atas bergantung lemas
4. Yang paling menentukan kecepatan pada olahraga jalan cepat adalah
 - a. kekuatan
 - b. langkah kaki
 - c. ayunan lengan
 - d. koordinasi

5. Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi adalah,
 - a. sewaktu melangkah tungkai bawah bergantung lemas
 - b. tungkai tidak terlalu lurus
 - c. ayunan lengan tidak lurus
 - d. ada saat melayang

G. KATA KUNCI

1. Teknik jalan cepat
Gerakan jalan cepat yang benar, yaitu dari start, langkah, ayunan lengan, kecondongan badan, dan finish, sesuai dengan peraturan yang berlaku.
2. Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi
Kesalahan yang sering terjadi yang dilakukan oleh para murid.

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Pengertian dan Sejarah Atletik*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.

Sunaryo Basuki. (1979). *Atletik: Sejarah, Teknik, dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

I. KUNCI TES :

1. c tidak ada saat melayang
2. a berdiri
3. b tungkai bawah bergantung lemas
4. b langkah tungkai
5. d ada saat melayang

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
NO. PROGRAM : PJK.04.C.23.99
TOPIK : RENCANA PENGAJARAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR
POKOK BAHASAN : RENCANA PENGAJARAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR
SUB POKOK BAHASAN : 1. ANALISIS MATERI PELAJARAN (AMP)
2. PROGRAM TAHUNAN
3. PROGRAM CATUR WULAN
4. PROGRAM SATUAN PELAJARAN (PSP)
5. RENCANA PENGAJARAN (RP)
PENUNJANG MODUL : MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD MODUL 6

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta mampu membuat perencanaan dan menyusun program pembelajaran pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. menyusun analisis materi pelajaran (AMP) dengan benar
3. menyusun program tahunan dengan benar
4. menyusun program catur wulan dengan benar
5. menyusun program satuan pelajaran (PSP) dengan benar
6. menyusun rencana pengajaran (RP) dengan benar

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat merencanakan dan menyusun program pembelajaran pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar, maka anda perlu mempelajari isi GBPP mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dan kalender pendidikan di SD. Lebih jelasnya pelajari modul dengan nomor program : PJK.04.C.23.99 dengan judul “Rencana pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar”, dan jangan lupa dengarkan siaran radio pendidikan (SRP) No. PJK.04.R.23.99 dengan judul ; “Rencana pengajaran”.

D. MATERI (MATERI NO. PJK.04.C.23.99 “Rencana Pengajaran Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar”)

Pengantar

Agar dapat menyusun rencana pengajaran pendidikan kesehatan di SD, maka anda perlu menguasai langkah-langkah sistematis dalam menyusun rencana pengajaran. Setelah mengetahui langkah-langkah dalam menyusun rencana pengajaran, maka langkah berikutnya adalah menentukan materi yang akan menjadi fokus dalam pembelajaran, dan ini ada dalam GBPP mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SD. Dengan rambu-rambu tersebut, anda dapat menyusun rencana pengajaran dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Analisis Materi Pelajaran (AMP)

AMP merupakan salah satu bagian dari rencana kegiatan pembelajaran yang berhubungan erat dengan materi pelajaran dan strategi penyajian, serta penyampaiannya. Fungsi AMP adalah sebagai sarana acuan untuk menyusun program tahunan, program catur wulan, program satuan pelajaran, dan rencana pengajaran.

Sasaran dan komponen utama AMP adalah:

- a. terjabarnya pokok bahasan/sub pokok bahasan
- b. terpilihnya metode yang tepat
- c. terpilihnya sarana pembelajaran yang sesuai
- d. tersedianya alokasi waktu yang sesuai dengan lingkup materi, kedalaman materi, dan keluasan materi.

Penyusunan AMP merupakan kegiatan penjabaran dan penyesuaian isi GBPP (Garis-garis Besar Program Pengajaran) mata pelajaran yang bersangkutan, dapat dilakukan bersama-sama dalam kegiatan MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) masing-masing.

Contoh Format AMP

ANALISIS MATERI PELAJARAN (AMP)

No	Pokok Bahasan/Sub Pokok Bahasan	Butir Pembelajaran	Tujuan	Alokasi waktu	Metode	Sarana

2. Program Tahunan

Program tahunan merupakan rencana garis besar selama satu tahun atau tiga catur wulan (catur wulan 1, 2, dan 3) dalam kelas tertentu. Komponen-komponen program tahunan terdiri atas:

- a. pokok bahasan/sub pokok bahasan
- b. alokasi waktu

Contoh format Program tahunan:

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Sub Mata Pelajaran: Pendidikan Kesehatan

Jenjang Pendidikan: Sekolah Dasar (SD)

Kelas/Cawu : I/1

Tahun Pelajaran : 1999/2000

Cawu ke	Pokok bahasan / sub pokok bahasan	Alokasi waktu	Keterangan
1	3 pokok bahasan 8 sub pokok bahasan	6 jam pelajaran	Dapat dilaksanakan
2	2 pokok bahasan 7 sub pokok bahasan	6 jam pelajaran	Dapat dilaksanakan
3	1 pokok bahasan 3 sub pokok bahasan	4 jam pelajaran	Dapat dilaksanakan

Jakarta,1999

Mengetahui

Kepala SD

Guru Mata Pelajaran

.....

NIP.....

.....

NIP.....

3. Program Catur Wulan

Program catur wulan merupakan program yang akan dilaksanakan selama satu catur wulan atau empat bulan. Komponen-komponennya adalah:

- a. pokok bahasan dan sub pokok bahasan
- b. alokasi waktu dan penjabarannya

Contoh format program catur wulan:

PROGRAM CATUR WULAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Sub Mata Pelajaran : Pendidikan Kesehatan

Jenjang Pendidikan : Sekolah Dasar (SD)

Kelas/Cawu : I/1

Tahun Pelajaran : 1999/2000

No	Pokok Bahasan/Sub Pokok Bahasan	Alokasi Waktu	Juli	Agust	Sept	Okt	Ket.

Jakarta, 1999

Mengetahui
Kepala SD

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.....

.....
NIP.....

4. Program Satuan Pelajaran

Program Satuan Pelajaran (PSP) merupakan rencana mengajar untuk setiap satuan bahasan atau pokok bahasan atau sub pokok bahasan. Jadi satu PSP dapat digunakan untuk beberapa kali pertemuan, tergantung dari banyaknya materi yang harus disampaikan dan alokasi waktu yang tersedia. Komponen-komponen dalam PSP adalah sebagai berikut :

- a. Tujuan yaitu Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) dan Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)
- b. Materi Pelajaran
- c. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)
- d. Alat, Media, dan Sumber belajar
- e. Evaluasi/Penilaian

Contoh Format PSP:

PROGRAM SATUAN PELAJARAN (PSP)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Sub Mata Pelajaran : Pendidikan Kesehatan
Pokok Bahasan :
Sub Pokok Bahasan :
Kelas/Cawu : I/1
Waktu/Pertemuan : 6jam/3 kali pertemuan

- I. Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)
- II. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)
- III. Materi Pelajaran
- IV. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)
 - 1. Pendekatan
 - 2. Metode
- V. Alat, Media, dan Sumber Belajar
 - 1. Alat
 - 2. Media
 - 3. Sumber Belajar
- VI. Evaluasi
 - 1. Prosedur evaluasi
 - 2. Alat evaluasi

Jakarta,1999

Mengetahui
Kepala SD

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.....

.....
NIP.....

5. Rencana Pengajaran (RP) (Materi SRP. No. :PJK.04.R.23.99)

Rencana pengajaran (RP) dibuat untuk merencanakan program pengajaran dalam satu kali tatap muka/pertemuan. Jadi setiap tatap muka/pertemuan guru harus membuat rencana pengajaran.

Contoh Format Rencana Pengajaran (RP)

RENCANA PENGAJARAN (RP)

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Sub Mata Pelajaran : Pendidikan Kesehatan
Pokok Bahasan :
Sub Pokok Bahasan :
Kelas/Cawu : I/1
Alat Peraga :
Alokasi Waktu : 2 jam pelajaran / 1 kali tatap muka

No	Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Materi	Kegiatan

Alat penilaian (Soal-soal) :

Jakarta,1999

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.....

E. PELATIHAN

Cobalah anda membuat PSP dengan materi lompat jauh gaya jongkok untuk siswa kelas II SD !

F. TES

Pilih satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Keuntungan seorang guru membuat perencanaan/program pembelajaran adalah
 - a. ekonomis biaya
 - b. ekonomis waktu
 - c. dapat memprediksi
 - d. melatih kerja administrasi sekolah
2. Program tahunan dibuat untuk selama
 - a. satu cawu
 - b. dua cawu
 - c. tiga cawu
 - d. empat cawu
3. Program catur wulan pertama dibuat pada bulan
 - a. Juli
 - b. Agustus
 - c. September
 - d. Oktober

4. Komponen setelah materi pelajaran dalam PSP adalah
 - a. TPK
 - b. KBM
 - c. Alat, Media, dan Sumber Belajar
 - d. Evaluasi
5. Dalam menyusun TPK harus memenuhi syarat antara lain, kecuali
 - a. mengandung ABCD
 - b. harus operasional
 - c. harus lebih dari satu tingkah laku
 - d. merupakan hasil belajar

G. KATA KUNCI

1. Program pembelajaran = perencanaan pembelajaran agar segala sesuatunya dapat diprediksi dengan baik
2. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK) = tujuan pembelajaran dari hasil penjabaran TPU dan mempunyai persyaratan khusus antara lain: mengandung ABCD (Audience, Behavior, Condition, dan Degree), harus operasional, merupakan hasil belajar, hanya satu tingkah laku, mudah diukur.

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Rencana Pengajaran Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.

I. KUNCI TES

1. c dapat memprediksi
2. c tiga cawu
3. a Juli
4. b KBM
5. c harus lebih dari satu tingkah laku

