

## Advertisements

[Ringkasan Materi Penjas](#) Kelas 11 Bab 3 K13 Revisi - Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat. Di bawah ini akan kami share tentang Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar pada materi Penjas Kelas 11 Bab 3 K13 Revisi dengan detail.

## Daftar Isi

- [1 Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat](#)
- [2 Analisis Keterampilan Gerak Jalan](#)
- [3 Analisis Aktivitas Olahraga Jalan](#)
- [4 Perbedaan Jalan serta Lari](#)
- [5 Yang Harus diperhatikan dalam Jalan/Jalan Cepat](#)
- [6 Analisis Keterampilan Gerak Olahraga Jalan Cepat](#)
- [7 Melakukan Teknik Jalan Cepat](#)
- [8 Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat](#)
- [9 Analisis Keterampilan Gerak Lari](#)
- [10 Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek](#)
- [11 Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Menengah](#)
- [12 Mengenal Aktivitas Lari Jarak Menengah](#)
- [13 Analisis Keterampilan Gerak Start Berdiri Lari Jarak Menengah](#)
- [14 Analisa Keterampilan Gerak Lari Jarak Menengah](#)
- [15 Analisa Keterampilan Gerak Masuki Garis finish Lari Jarak Menengah](#)
- [16 Analisis Keterampilan Ggerak Lompat](#)
- [17 Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh](#)
- [18 Mengenal Aktivitas Olahraga Atletik Lompat Jauh](#)
- [19 Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh](#)
- [20 Analisis Keterampilan Gerak Lompat Tinggi](#)
- [21 Mengenal Aktivitas Olahraga Atletik Lompat Tinggi](#)
- [22 Analisa Keterampilan Gerak Lompat Tinggi](#)
- [23 Analisis Keterampilan Gerak Lempar](#)
- [24 Analisis Keterampilan gerak Lempar Lembing](#)
- [25 Analisis cara Pegang Lembing](#)
- [26 Analisis Cara Membawa Lembing](#)
- [27 Analisis Sikap Awal](#)
- [28 Analisis Lima Langkah Berirama](#)
- [29 Analisis Gerakan Lempar](#)

- [30 Analisis Sikap Akhir](#)
- [31 Aktivitas Pembeajaran Keterampilan Gerak Lempar Lembing](#)
- [32 Analisis Keterampilan Gerak Lempar Cakram](#)
- [33 Analisis Keterampilan Gerak Tolak Peluru](#)

## Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat



sumber: <https://materibelajar.co.id/>

### **Analisis Keterampilan Gerak Jalan**

### **Analisis Aktivitas Olahraga Jalan**



Photo by Vanessa Garcia on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Pengertian jalan cepat merupakan gerak maju dengan langkah tanpa ada hubungan yang terputus bersama tanah. Setiap melangkahkan kaki depan harus sentuh tanah sebelum kaki bagian belakang meninggalkan tanah. Maupun pada periode selangkah yang mana 1 kaki harus di tanah, maka itu kaki harus diluruskan/tidak bengkok terhadap lutut serta kakinya menumpu pada posisi tegak lurus maupun vertical.

### ***Perbedaan Jalan serta Lari***

Jalan merupakan sewaktu saat melakukan jalan, badannya tidak ada ketika melayang di udara.

Lari merupakan sewaktu melakukan lari, badan ada kalanya seperti ketika melayang di udara.

### ***Yang Harus diperhatikan dalam Jalan/Jalan Cepat***

1. Perhatikan togok

2. Posisi kepala
3. Kaki saat melangkah
4. Gerakan lengan serta bahu

## **Analisis Keterampilan Gerak Olahraga Jalan Cepat**

### ***Melakukan Teknik Jalan Cepat***

Di bawah ini tahap-tahap keterampilan teknik digunakan ketika jalan cepat:

1. Fase tumpuan 2 kaki
2. Fase tarikan
3. Fase relaksasi
4. Fase dorongan

### ***Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat***

1. Aktivitas pembelajaran latihan pertama, belajar *natural*/alami
2. Aktivitas pembelajaran latihan kedua, lomba jalan cepat
3. Aktivitas pembelajaran latihan ketiga, jalan di atas garis
4. Aktivitas pembelajaran latihan keempat, latihan *mobilitas* khusus
5. Aktivitas pembelajaran latihan kelima, jalan cepat divariasikan
6. Aktivitas pembelajaran latihan keenam, jalan cepat jarak jauh

## **Analisis Keterampilan Gerak Lari**

### **Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek**

Lari jarak pendek merupakan berlari berkecepatan penuh sepanjang jarak harus ditempuh, maupun hingga jarak sudah ditentukan. Lari jarak pendek tersebut yaitu lari 100m, 200m, dan 400m. pada belajar lari jarak pendek atau *sprint*, berbagai hal harus dipelajari tahap-tahapnya adalah:

1. Analisis gerak *start* jongkong
2. Analisis gerak lari
3. Analisis gerak masuki gerak *finish*
4. Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari

## **Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Menengah**

### ***Mengenal Aktivitas Lari Jarak Menengah***

Gerakan lari jarak menengah atau lari 800m, 1500m, serta 3000m. sedikit berbeda bersama gerakan lari jarak pendek atau *sprint*. Namun, di garis besarnya perbedaan tersebut terutama untuk cara kaki yang menapak. Lari jarak menengah, kaki menapak ke ujung tumit kaki serta menolak bersama ujung kaki.

### ***Analisis Keterampilan Gerak Start Berdiri Lari Jarak Menengah***

Teknik maupun gaya lari jarak menengah adalah permasalahan individual. Meski benar bahwasanya ada bentuk ideal menghasilkan keseimbangan yang sempurna diantara kecepatan maksimal serta gaya hemat tenaga, masalahnya tetap ditentukan individu bersangkutan.

1. Aktivitas pembelajaran gerak *start* berdiri
2. Aktivitas pembelajaran *start* berdiri lari jarak menengah pada bentuk bermain

### ***Analisa Keterampilan Gerak Lari Jarak Menengah***

1. Aktivitas pembelajaran lari jarak menengah
2. Aktivitas pembelajaran lari jarak menengah pada bentuk bermain

### ***Analisa Keterampilan Gerak Masuki Garis finish Lari Jarak Menengah***

1. Aktivitas pembelajaran cara masuki garis *finish* lari jarak menengah
2. Aktivitas pembelajaran lari jarak menengah pada bentuk bermain

## **Analisis Keterampilan Ggerak Lompat**

### **Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh**

Melompat merupakan gerakan-gerakan seringkali kita lakukan setiap hari. Baik lompat jauh ataupun lompat tinggi bagi jarak sempit atau rendah atau melompat bagi jarak lebar atau tinggi.

### ***Mengenal Aktivitas Olahraga Atletik Lompat Jauh***

Tujuan lompat jauh yaitu melompat sejauh-jauhnya, pelompat harus bisa pertahankan sikap

melayangnya selama mungkin ada di udara sampai ke pendaratan.

Lompat jauh ini biasanya memerlukan fasilitas misalnya bak lompat jauh dengan isi pasir, papan tolakan, lintasan lari, serta tempat pendaratan. Lintasan bagi lari awalan panjangnya 30-40 meter serta lebar 1,22 meter harus rata dan tidak licin.

#### ***Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh***

1. Melakukan teknik lompat jauh
2. Aktivitas pembelajaran lompat jauh

#### **Analisis Keterampilan Gerak Lompat Tinggi**

Melompat merupakan gerakan-gerakan seringkali kita lakukan setiap hari. Baik lompat jauh ataupun lompat tinggi bagi jarak sempit maupun rendah atau melompat bagi jarak lebar atau tinggi.

#### ***Mengenal Aktivitas Olahraga Atletik Lompat Tinggi***

Tujuan lompat tinggi merupakan melompat setinggi-tingginya menggunakan cara terbaik. Alat serta perlengkapan bersama nomor lompat tingginya yaitu lintasan awal, mistar, tiang lompat, serta tempat mendarat/kasur/master/tebal/spon.

#### ***Analisa Keterampilan Gerak Lompat Tinggi***

1. Melakukan teknik lompat tinggi
2. Aktivitas pembelajaran lompat tinggi

#### **Analisis Keterampilan Gerak Lempar**

##### **Analisis Keterampilan gerak Lempar Lembing**

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempat pada cabang olahraga atletik. Tujuannya yaitu mengukur hasil lemparan sejauh-jauhnya berdasarkan tatacara aturan tertentu.

#### ***Analisis cara Pegang Lembing***

1. Pegangan menggunakan ibu jari serta telunjuk
2. Pegangan oleh ibu jari serta jari-jari tengah

3. Pegangan menggunakan telunjuk serta jari tengah

#### ***Analisis Cara Membawa Lembing***

1. Membawa lembing atas pundak
2. Membawa lembing di bawah
3. Membawa lembing depan dada

#### ***Analisis Sikap Awalan***

Lari ancang-ancang/awalan, tujuannya agar dapat mempercepat gerakan pelempar serta lembing.

#### ***Analisis Lima Langkah Berirama***

1. Phase lari 5 langkah berirama/penarikan. Tujuannya untuk tempatkan lembing secara benar untuk dilempar.
2. Phase lari 5 langkah berirama /langkah *implus*. Tujuannya agar dapat tempatkan serta persiapan badan untuk pelepasan lembing/*delivery*.
3. Phase pelepasan/*delivery* lembing. Tujuannya agar dapat memindahkan kecepatan dari kaki ke badan.
4. Phase pelepasan lembing. Tujuannya agar dapat pindahkan kecepatan dari badan ke bahu.

#### ***Analisis Gerakan Lempar***

1. Phase pelepasan / *delivery*
2. Phase lari 5 langkah berirama/penempatan kaki

#### ***Analisis Sikap Akhir***

Phase pemulihan / *Recovery*. Tujuannya agar dapat hentikan gerakan badan ke depan serta hindarkan diri dari berbagai kesalahan.

#### ***Aktivitas Pembeajaran Keterampilan Gerak Lempar Lembing***

1. Aktivitas pembelajaran latihan pertama, lempar depan
2. Aktivitas pembelajaran latihan kedua, lempar dengan berdiri
3. Aktivitas pembelajaran latihan ketiga, lari 3 langkah berirama serta lempar
4. Aktivitas pembelajaran latihan keempat, lari 5 langkah serta melempar

5. Aktivitas pembelajaran latihan kelima, lari anchang-ancang serta penarikan
6. Aktivitas pembelajaran latihan keenam, urutan gerak keseluruhan

### **Analisis Keterampilan Gerak Lempar Cakram**

Lempar cakram merupakan sebuah cabang olahraga atletik, tujuan lempar cakram merupakan mengukur hasil lemparan sejauh-jauhnya berdsarkan tatacara tertentu.

### **Analisis Keterampilan Gerak Tolak Peluru**

Meski cabangg olahraga tersebut termasuk *event* maupun nomor lempar, namun istilah digunakan bukan lempar peluru namun tolak peluru.

### **Sumber Materi:**

Buku Penjas Kelas 11 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola](#)
2. [Menganalisis Keterampilan gerak Permainan Bola Kecil](#)
3. [Aktivitas Gerak Berirama](#)
4. [Aktivitas Air](#)