

# LKPD

## GERAK MANIPULATIF (Gerak Menggunakan Alat/benda)



Nama : \_\_\_\_\_  
Kelas : \_\_\_\_\_

Nama :

Kelas :

# Tujuan pembelajaran gerak manipulatif

gerak manipulatif adalah untuk mengembangkan keterampilan dasar dalam mengendalikan objek, meningkatkan koordinasi tubuh (mata, tangan, kaki), dan menanamkan nilai-nilai penting seperti kerja sama dan sportivitas. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kelincahan, kepercayaan diri, dan kesadaran siswa terhadap gerakan.

Nilai :

Catatan :



# Macam Macam Gerak **MANIPULATIF**

Gerak menggunakan benda atau alat



**Menendang**



**Memukul**



**Melempar**



**Menangkap**



**Menggiring**



**Mendorong**



**Mengayun**



**Menarik**

Nama :

Kelas :

# MENCOCOKKAN GERAK MANIPULATIF

Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan jenis gerakannya!



● Membungkuk



● Mengangkat tangan



● Memutar tangan



● Menekuk lutut



● Mengangkat kaki

Nilai :

Catatan :

Nama: \_\_\_\_\_

Absen: \_\_\_\_\_

# Mengenal Gerak Manipulatif

Deskripsikan gambar gerak manipulatif di bawah ini dengan kalimat sederhana!



Menangkap

---

---

---

---



Menendang

---

---

---

---



Memantulkan

---

---

---

---



Nama :

Kelas :

# KETERAMPILAN GERAK DASAR

Petunjuk : Lihat gambar di bawah ini. Centanglah gambar yang menunjukkan gerakan "Manipulatif" .



Nama :

Kelas :

## DAFTAR KEGIATAN

# GERAK MANIPULATIF

Beri tanda centang pada kotak dibawah, apa saja kegiatan yang berkaitan dengan gerak manipulatif !

- ☐ Menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah
- ☐ Memanjat tangga atau dinding panjat
- ☐ Menendang bola ke gawang
- ☐ Memukul bola dengan raket atau tangan
- ☐ Mengambil benda yang terjatuh di lantai
- ☐ Menggiring bola dengan kaki saat bermain sepak bola
- ☐ Mengangkat satu atau dua tangan ke atas
- ☐ Menarik tali atau benda saat bermain
- ☐ Mengangkat satu kaki ke depan, samping, atau belakang
- ☐ Lari kecil saat bermain kejar kejaran
- ☐ Meloncat ke depan seperti kelinci
- ☐ Menulis atau menggambar dengan pensil atau pena
- ☐ Melempar bola saat bermain lempar tangkap
- ☐ Meniti balok kayu atau garis di lantai
- ☐ Berjalan ke kelas bersama teman

# GUNTING & TEMPEL

Nama :

Kelas :

Gunting dan tempelkan gambar di kotak yang telah di sediakan sesuai urutan gerakan yang benar!

1

Menarik

2

Melempar

3

Memukul

4

Mendorong

5

Mengayun

6

Menendang

@hanyknoeriunissa5





# MENGENAL GERAK MANIPULATIF

**Panduan** Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan 4 contoh gerakan dasar manipulatif!

---

---

2. Apa perbedaan antara mendorong dan membugkuk?

---

---

3. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan mengayun tangan yg benar!

---

---

4. apa perbedaan antara mengangkat kaki dan mengangkat tangan?

---

---

5. Jelaskan manfaat melakukan gerak dasar manipulatif untuk kesehatan tubuh!

---

---

Nama :

Kelas :

# GERAK DASAR MANIPULATIF

Amati gambar di bawah ini, kemudian tebalkan hurufnya!



Mendorong



Menangkap



Menendang



Melempar