

SEKOLAH DASAR

KELAS 4

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

## GERAK DASAR

Lokomotor, Non-lokomotor, dan Manipulatif



NAMA KELOMPOK :

.....

.....

.....

.....



## LEMBAR HAK CIPTA

Dalam rangka perlindungan ciptaan dibidang ilmu Pendidikan Sekolah Dasar, tentang Gerak Dasar bertentang Hak Cipta, dengan ini menerrangkan bahwa:

### PENULIS

1. Erna Sari
2. Alysa Ramadhani
3. Miftah Huljanah
4. Laila Mina

### PEMEGANG HAK CIPTA

Nama	: Kelompok 3
Domisili	: Sumatera Utara, Medan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Judul Cipta	: latihan Gerak Dasar
Jenis Ciptaan	: E-LKPD



## B. PENGERTIAN GERAK DASAR

Gerak dasar adalah gerakan sederhana yang dilakukan oleh tubuh sebagai dasar untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga. Gerak dasar sangat penting karena membantu anak bergerak dengan baik dan benar, menjaga kesehatan tubuh, serta memudahkan dalam mempelajari berbagai jenis olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, serta gerak manipulatif.



### 1. LOKOMOTOR

Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat dari satu posisi ke posisi lain.

#### Ciri-ciri Gerak Locomotor

- Mengakibatkan perpindahan posisi tubuh
- Membutuhkan ruang untuk bergerak
- Menggunakan koordinasi tubuh (keseimbangan dan kekuatan)
- Contoh Gerak Locomotor

#### contoh gerak lokomotor

- Berjalan
- Berlari
- Melompat
- Loncat ke depan
- Merangkak



## B. PENGERTIAN GERAK DASAR

Gerak dasar adalah gerakan sederhana yang dilakukan oleh tubuh sebagai dasar untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga. Gerak dasar sangat penting karena membantu anak bergerak dengan baik dan benar, menjaga kesehatan tubuh, serta memudahkan dalam mempelajari berbagai jenis olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, serta gerak manipulatif.



### 2. NON-LOKOMOTOR

Gerakan non-lokomotor merupakan jenis gerakan yang dilakukan tanpa perubahan lokasi, yang berarti tubuh tetap berada di posisi yang sama..

#### **ciri-ciri gerak non-lokomotor**

melibatkan gerakan bagian tubuh tertentu saja (seperti tangan, kepala, atau pinggang), fokus pada stabilitas, keseimbangan, serta peregangan otot.

#### **contoh gerak non-lokomotor**

- Membungkuk
- Mengayunkan tangan
- Memutar badan
- Menekuk lutut
- Berdiri satu kaki



## B. PENGERTIAN GERAK DASAR

Gerak dasar adalah gerakan sederhana yang dilakukan oleh tubuh sebagai dasar untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga. Gerak dasar sangat penting karena membantu anak bergerak dengan baik dan benar, menjaga kesehatan tubuh, serta memudahkan dalam mempelajari berbagai jenis olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, serta gerak manipulatif.



### 3. MANIPULATIF

Gerak manipulatif adalah salah satu jenis gerak dasar yang melibatkan penggunaan objek luar, Gerak manipulatif adalah salah satu jenis gerak dasar yang melibatkan penggunaan objek luar.

#### ciri-ciri gerak manipulatif

Gerak manipulatif adalah salah satu jenis gerak dasar yang melibatkan penggunaan objek luar (misalnya bola, tongkat, atau benda lain) dengan tujuan tertentu. Gerak ini sangat penting dalam olahraga karena melatih koordinasi antara tubuh dan benda yang digerakkan.

#### contoh gerak manipulatif

- Melempar bola
- Menangkap bola
- Menendang bola
- Memantulkan bola
- Memukul bola



# GERAK DASAR



Perhatikan pola permainan gerak dasar pada gambar berikut, kemudian pahami setiap jenis gerakan yang dilakukan.

## Pola Permainan

### POLA PERMAINAN GERAK DASAR INDIVIDU

#### "DRIBEL – LOMPAT – SASAR"

Permainan ini melatih gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif secara menyenangkan.



#### LANGKAH-LANGKAH PERMAINAN

- Persiapan**  
Siapkan alat dan pahami rute permainan.
- Mulai**  
Ambil bola di titik awal, lalu mulai bergerak.
- Lokomotor**  
Dribel bola zig-zag melewati cone hingga sampai ring.
- Non Lokomotor**  
Di setiap ring, lakukan jongkok berdiri 3x dan tepuk tangan 2x.
- Manipulatif**  
Ambil bola, lalu lempar ke target (bola masuk = poin).
- Selesai**  
Kembali ke titik awal berjalan santai. Bergantian dengan teman berikutnya.

#### TUJUAN

- ✓ Melatih gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif
- ✓ Meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan konsentrasi
- ✓ Menumbuhkan kemandirian dan sportivitas



#### KETERANGAN ALAT



BERGERAK ITU SERU, SEHAT, DAN MENYENANGKAN!

#### TIPS

- Lakukan setiap gerakan dengan fokus dan hati-hati.
- Jaga keselamatan dan kebersihan selama bermain.



# LATIHAN 1



## A. PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang benar!

1. Gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat disebut ...
  - a. Non-lokomotor
  - b. Manipulatif
  - c. Locomotor
  - d. Diam
2. Contoh gerak lokomotor adalah ...
  - a. Membungkuk
  - b. Berlari
  - c. Memutar badan
  - d. Mengayun tangan
3. Berikut ini contoh gerak non-lokomotor adalah ...
  - a. Melompat
  - b. Berjalan
  - c. Membungkuk
  - d. Berlari
4. Gerakan menggunakan alat disebut ...
  - a. Locomotor
  - b. Non-lokomotor
  - c. Manipulatif
  - d. Statis
5. Menangkap bola termasuk gerak ...
  - a. Locomotor
  - b. Non-lokomotor
  - c. Manipulatif
  - d. Diam



## LATIHAN 2



### B. ESAI

Isi lah soal ini dengan jawaban yang benar!

1. Jelaskan pengertian gerak dasar!
2. Jelaskan perbedaan antara gerak lokomotor dan non-lokomotor!
3. Sebutkan masing-masing 2 contoh gerak lokomotor dan non-lokomotor!
4. Jelaskan pengertian gerak manipulatif!
5. Sebutkan 3 contoh gerak manipulatif dalam kehidupan sehari-hari!

jawaban :



## LATIHAN 3

### LOKOMOTOR



Isi kolom kotak dengan kata yang sesuai pada gambar !





## LATIHAN 3

### NON-LOKOMOTOR



Isi kolom kotak dengan kata yang sesuai pada gambar !





## LATIHAN 3

### MANIPULATIF



Isi kolom kotak dengan kata yang sesuai pada gambar !

