BAB 3

Gerak Dasar Manipulatif



Kalian sudah mengetahui gerak lokomotor dan nonlokomotor.
Sekarang kalian akan mempelajari gerak dasar manipulatif.
Gambar di atas adalah contoh gerak manipulatif.
Kalian akan mempelajari berbagai gerakan yang menggunakan alat.

Isi Materi

A. Pengertian Gerak Dasar Manipulatif

B. Macam-Macam Gerak Dasar Manipulatif


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

A. Pengertian Gerak Dasar Manipulatif

- Kita sudah tentu pernah berjalan dengan membawa barang. Gerakan itu contoh gerak dasar manipulatif.
- Gerak manipulatif adalah gerak yang menggunakan alat.
- Gerak manipulatif meliputi melempar bola, menangkap bola, dan menendang bola.
- Selain gerakan di atas masih banyak gerakan manipulatif lain.

Kegiatan anak di samping merupakan salah satu contoh gerak manipulatif.



B. Macam-Macam Gerak Dasar Manipulatif

1. Melempar Bola

- Melempar bola terdapat dalam beberapa permainan. Misalnya kasti, basket, dan rounders. Kita dapat melakukan gerakan melempar bola untuk melatih gerak dasar manipulatif.
- Gerakan melempar bola dapat dilakukan dengan bola kecil dan besar.



- Cara melakukan gerakan melempar bola dengan satu tangan.
- Berdirilah tegap, pegang bola dengan tangan kanan. Kalian juga bisa memegang bola dengan tangan kiri.
- Angkat tangan yang memegang bola di belakang kepala. Lihatlah ke arah sasaran.
- Lempar bola sekuat mungkin. Usahakan melempar bola sejauh mungkin.


BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4

2. Menangkap Bola

- Kegiatan menangkap bola terdapat dalam permainan kasti, rounders, dan kippers.
- Gerakan menangkap bola lebih baik jika dilakukan dengan dua tangan.
- Gerakan menangkap bola diawali dengan berdiri tegap. Lihatlah ke arah datangnya bola.
- Angkat kedua tangan kalian, buka telapak tangan kalian. Kedua telapak tangan saling menempel. Ketika bola menyentuh telapak tangan, tutuplah tanganmu.

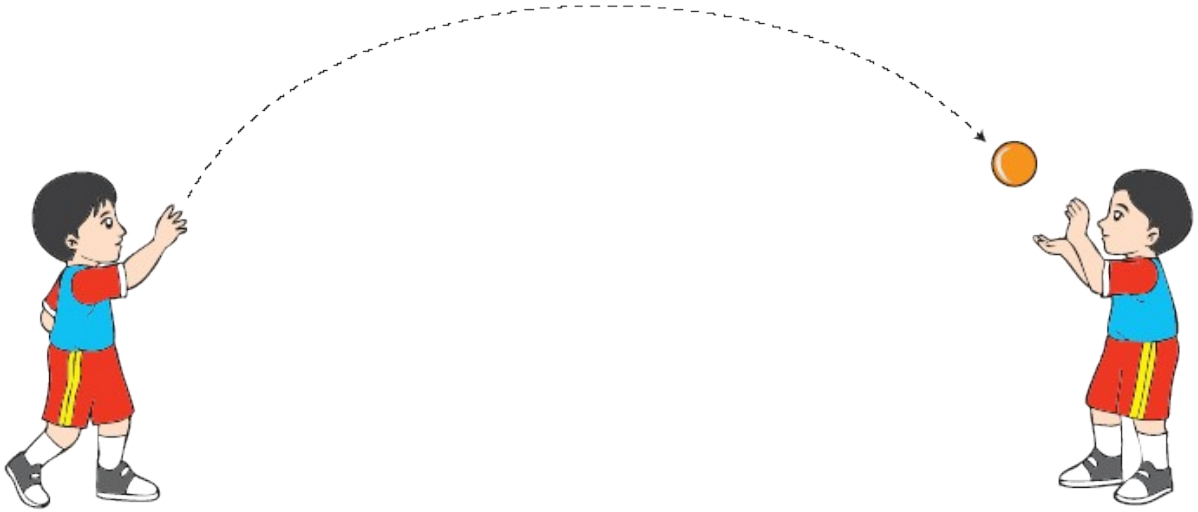








Kegiatan menangkap bola dapat kalian amati dalam gambar berikut.



Gerakan melempar dan menangkap bola

Saat melakukan lempar tangkap bola, kalian harus mengutamakan kerja sama. Perhatikan kemampuan temanmu dalam menangkap bola.

3. Memantulkan Bola

- Memantulkan bola dilakukan pemain basket yang menggiring bola. Pegang bola dengan kedua tanganmu.
- Jatuhkan bola ke lantai. Saat bola naik dorong lagi dengan satu tangan.
- Gerakkan tanganmu naik dan turun. Pusat gerakan berasal dari bahu. Ikuti gerakan bola, tangan kalian harus relaks.
- Saat memantulkan bola pandangan mata ke arah bola. Pantulan bola dilakukan setinggi pinggang. Kalian tidak perlu bergerak dahulu.



4. Menendang Bola

- Pada permainan sepak bola terdapat gerakan menendang bola. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki. Kalian dapat menggunakan kaki kanan atau kaki kiri.
- Ayo kita lakukan kegiatan ini. Berdirilah di belakang bola. Kaki dibuka selebar bahu, lihatlah ke arah depan. Letakkan satu kaki di samping bola. Tekuk kaki yang lain ke b yang berada di bekakan glah bola sekuat mungkin



BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4

5. Menggiring Bola



- Letakkan bola di depanmu.
- Dorong bola ke depan dengan kaki kananmu. Jangan mendorong bola terlalu jauh.
- Dekati bola dengan berjalan. Dorong kembali bola dengan kananmu.
- Ulangi gerakan terus-menerus. Tempuhlah jarak 10 m. Kalian juga bisa menggiring dengan kaki kiri.

6. Bermain Loncat Tali

- Bermain loncat tali adalah contoh gerak manipulatif. Bermain loncat tali sangat menyenangkan. Ayo perhatikan gambar latihan loncat tali atau skiping.



- Saat tali diputar ke atas dan ke depan. Lakukan loncatan sebelum tali menyentuh tanah.
- Kedua kaki loncat ke atas. Jangan sampai kaki menyangkut tali.