

# BINA GERAK



Dra. Mimin Casmini, M.Pd.

# BINA GERAK UNTUK ANAK DG. GANG. MOTORIK

## A. Bina Gerak

Adalah segala usaha yang bertujuan untuk mengubah,,memperbaiki, dan membentuk pola gerak yang mendekati pola gerak normal

## B. Gangguan Motorik

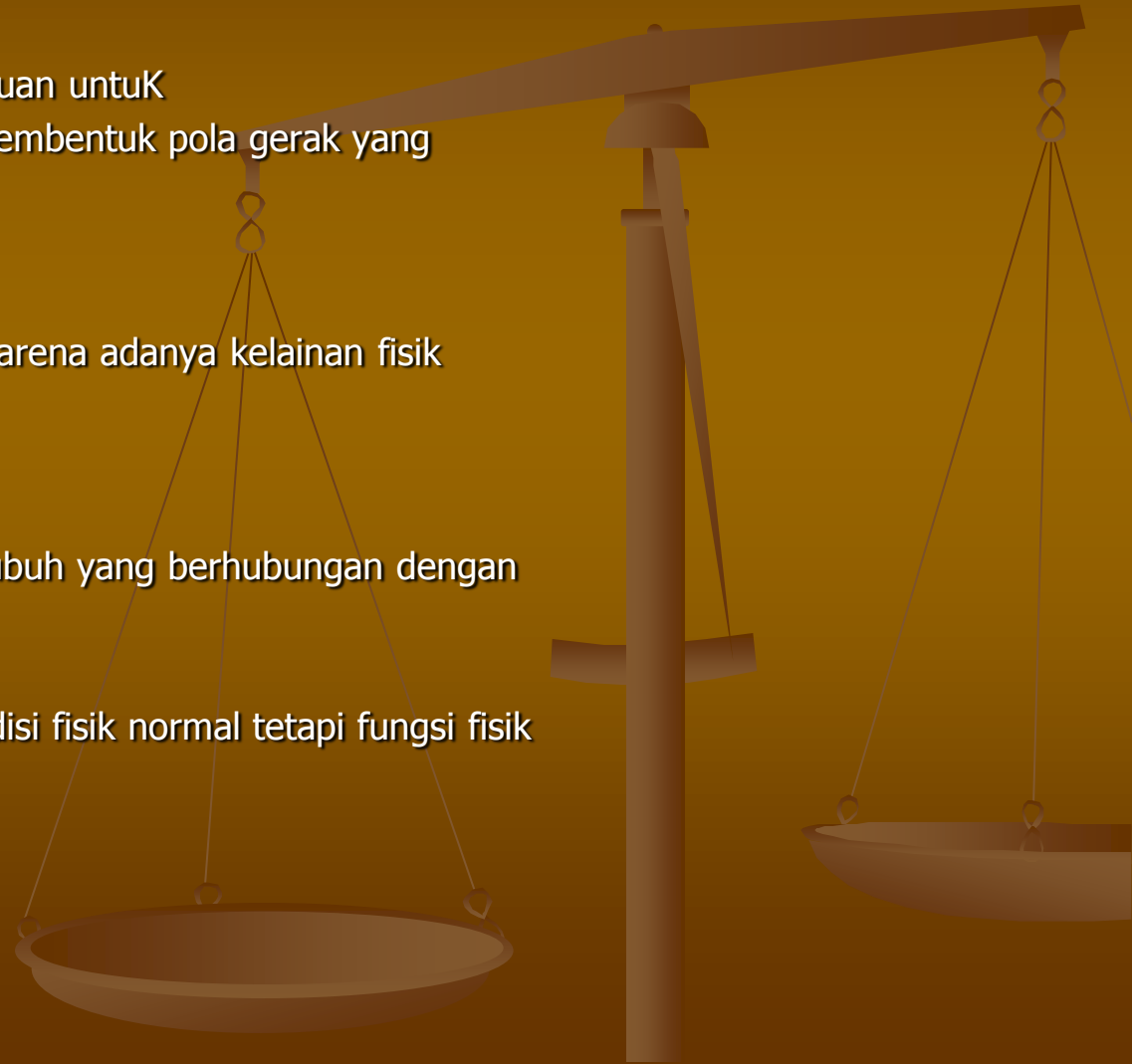
Adalah hambatan yang terjadi karena adanya kelainan fisik dengan gangguan fungsi fisik

### 1. Kelainan Fisik

Merupakan kelainan bentuk tubuh yang berhubungan dengan tulang, sendi, dan otot

### 2. Gangguan Fungsi Fisik

Seseorang yang memiliki kondisi fisik normal tetapi fungsi fisik atau motoriknya terganggu



## C. Jenis

### 1) Poliomyelitis

- a. Penyebab : Virus Polio (Leon, Lansing, Brunshilde)
- b. Penularan : Oral Vecal Route
- c. Gejala : mirip Common Cold  
kelayuhan
- d. Pencegahan : Vaksin Polio

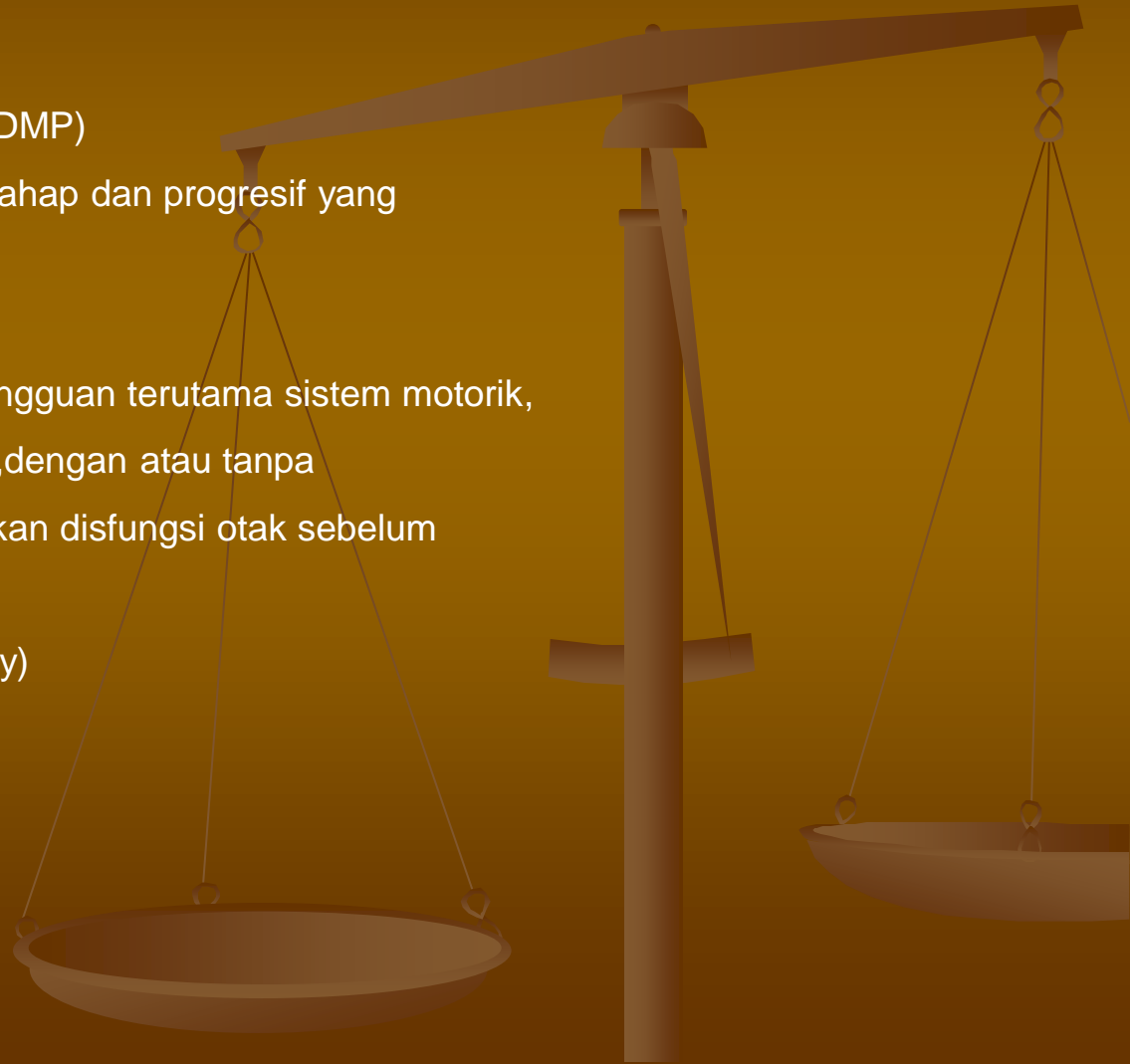
### 2) Distrophia Musculorum Prograssiva (DMP)

Hilangnya kekuatan otot secara bertahap dan progresif yang penyebabnya belum diketahui.

### 3) Celebral Palsy

Suatu sindroma dimana terdapat gangguan terutama sistem motorik, sikap tubuh, dan gejala saraf lainnya, dengan atau tanpa keterbelakangan mental yg disebabkan disfungsi otak sebelum perkembangannya sempurna.

(World Commision On Celebral Palsy)



\*Tipe CP :

- Spastik
- Atetoid
- Ataksia
- Tremor
- Rigit
- Mixed

#### D. Hambatan-hambatan

##### 1) Anak Polio

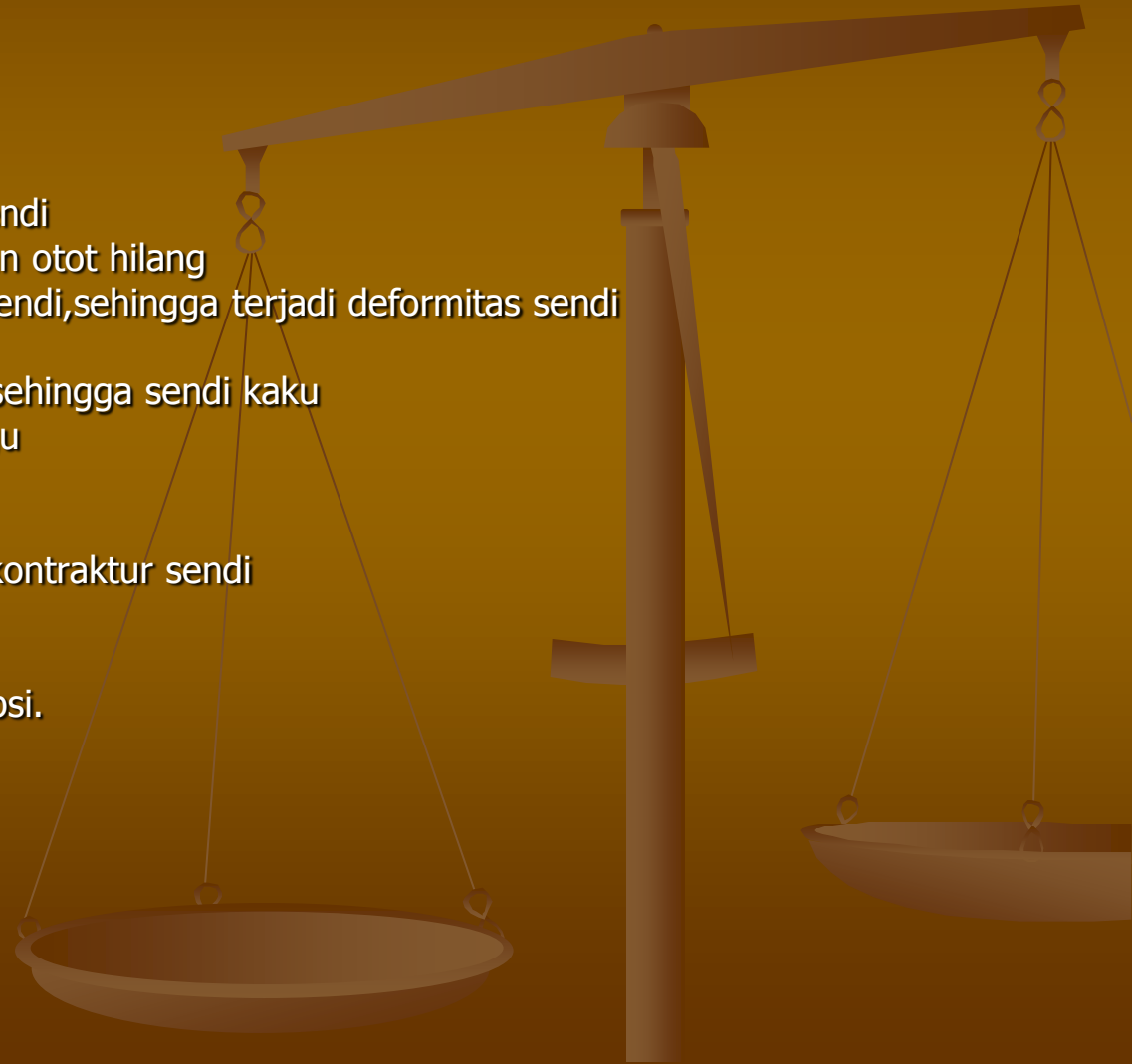
- Kontraktur atau kekakuan sendi
- Atropi otot, sehingga kekuatan otot hilang
- Pemendekan urat disekitar sendi, sehingga terjadi deformitas sendi

##### 2) Anak DMP

- Kelemahan otot dan atropi , sehingga sendi kaku
- produktivitas gerak terganggu
- Replek-replek melemah

##### 3) Anak CP

- Mobilitas terganggu, karena kontraktur sendi
- Depormitas bentuk
- gangguan kecerdasan
- Gangguan lain: bicara, persepsi.



## E. Layanan Bina Gerak

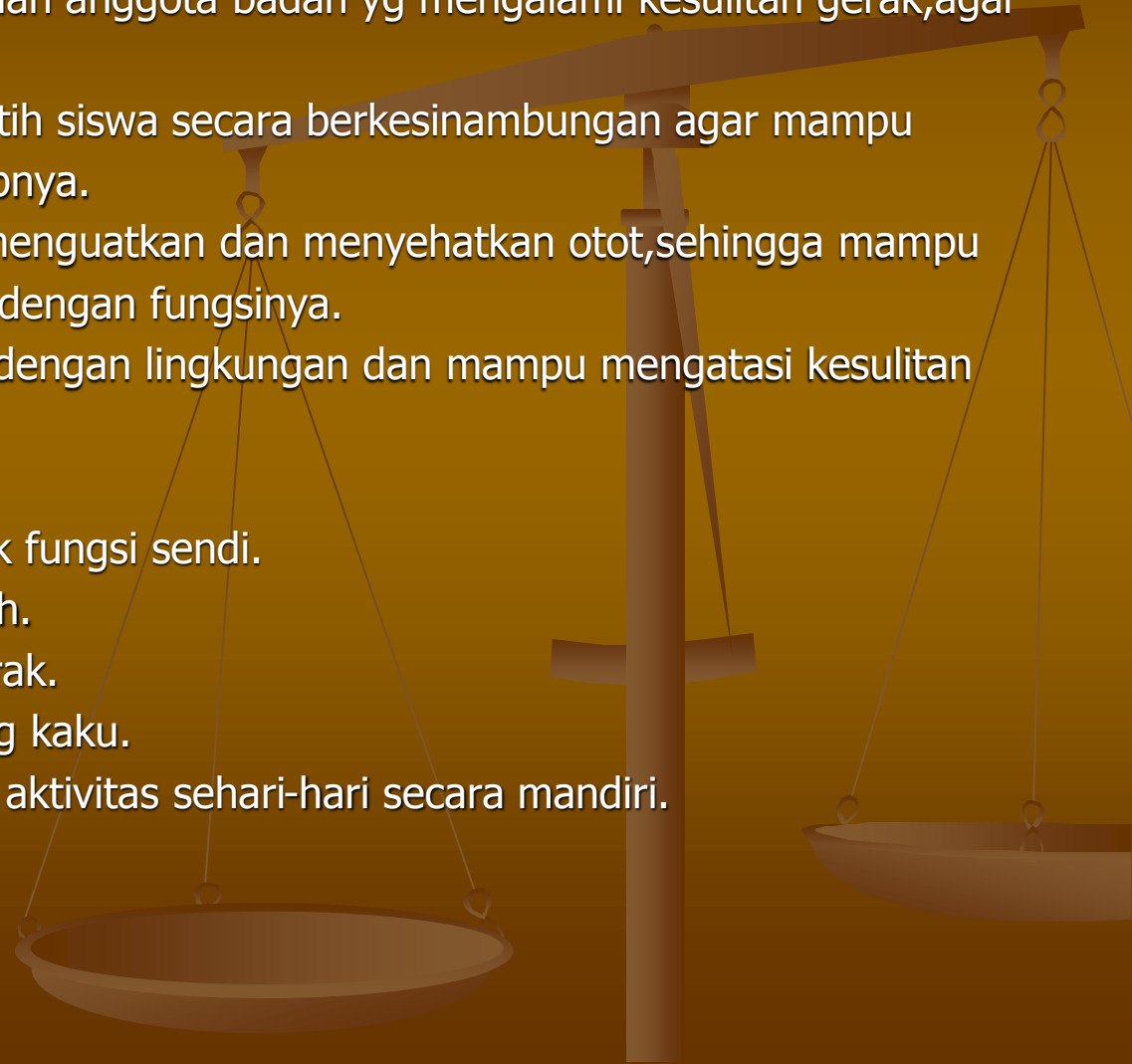
### 1. Tujuan

#### -Umum

- a) Mengembangkan kemampuan anggota badan yg mengalami kesulitan gerak, agar dapat berfungsi optimal.
- b) Mengembangkan dan melatih siswa secara berkesinambungan agar mampu mengatasi kebutuhan hidupnya.
- c) Menyeraskan gerak otot ,menguatkan dan menyehatkan otot,sehingga mampu melakukan gerakan sesuai dengan fungsinya.
- d) Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mampu mengatasi kesulitan dlm kehidupan sehari-hari.

#### -Khusus

- a) Meningkatkan derajat gerak fungsi sendi.
- b) Menguatkan otot-otot tubuh.
- c) Memperbaiki koordinasi gerak.
- d) Memperbaiki sikap tubuh yg kaku.
- e) Meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari secara mandiri.



## 2. Materi Bina Gerak

- a) Penguatan otot yg lemah
- b) pelepasan otot yg spasme
- c) Mempertahankan kekuatan otot
- d) Memperbaiki gerak sendi

(Fleksi,ekstensi,abduksi,adduksi,rotasi,sirkumduksi,pronasi,dan supinasi)

- e) Keterampilan gerak lokomotor

Keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain.

- f) Keterampilan gerak non lokomotor

Keterampilan untuk dapat melakukan gerakan tertentu tanpa harus berpindah tempat.

cara: -Phusing (dorong)

-Pulling (menarik)

-Twisting (memlintir)

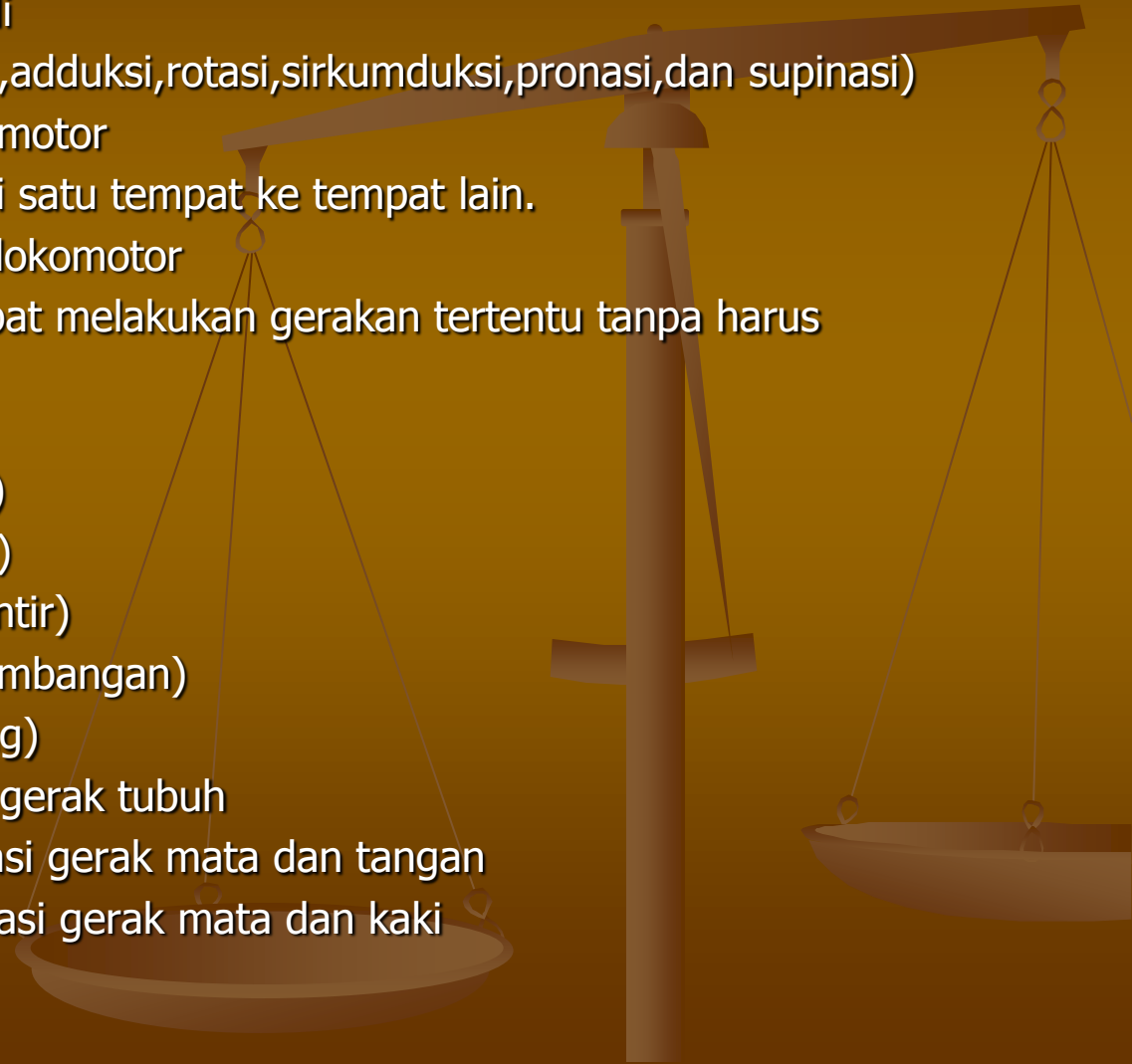
-Balancing (keseimbangan)

-Rolling (berguling)

- g) Memperbaiki koordinasi gerak tubuh

cara:- Latihan koordinasi gerak mata dan tangan

- Latihan koordinasi gerak mata dan kaki



- Latihan koordinasi gerak mata,tangan,dan kaki
  - Layihan koordinasi gerak tangan dan kaki disertai indra kain (pendengaran,penglihatan,perabaan,penciuman)
- h) Keterampilan menggunakan alat ortotik prostetik (Brace,splint,kruk,kursi roda,alat tubuh artificial)

## F. Bentuk-Bentuk Latihan

### 1, Perceptual Motor Activities

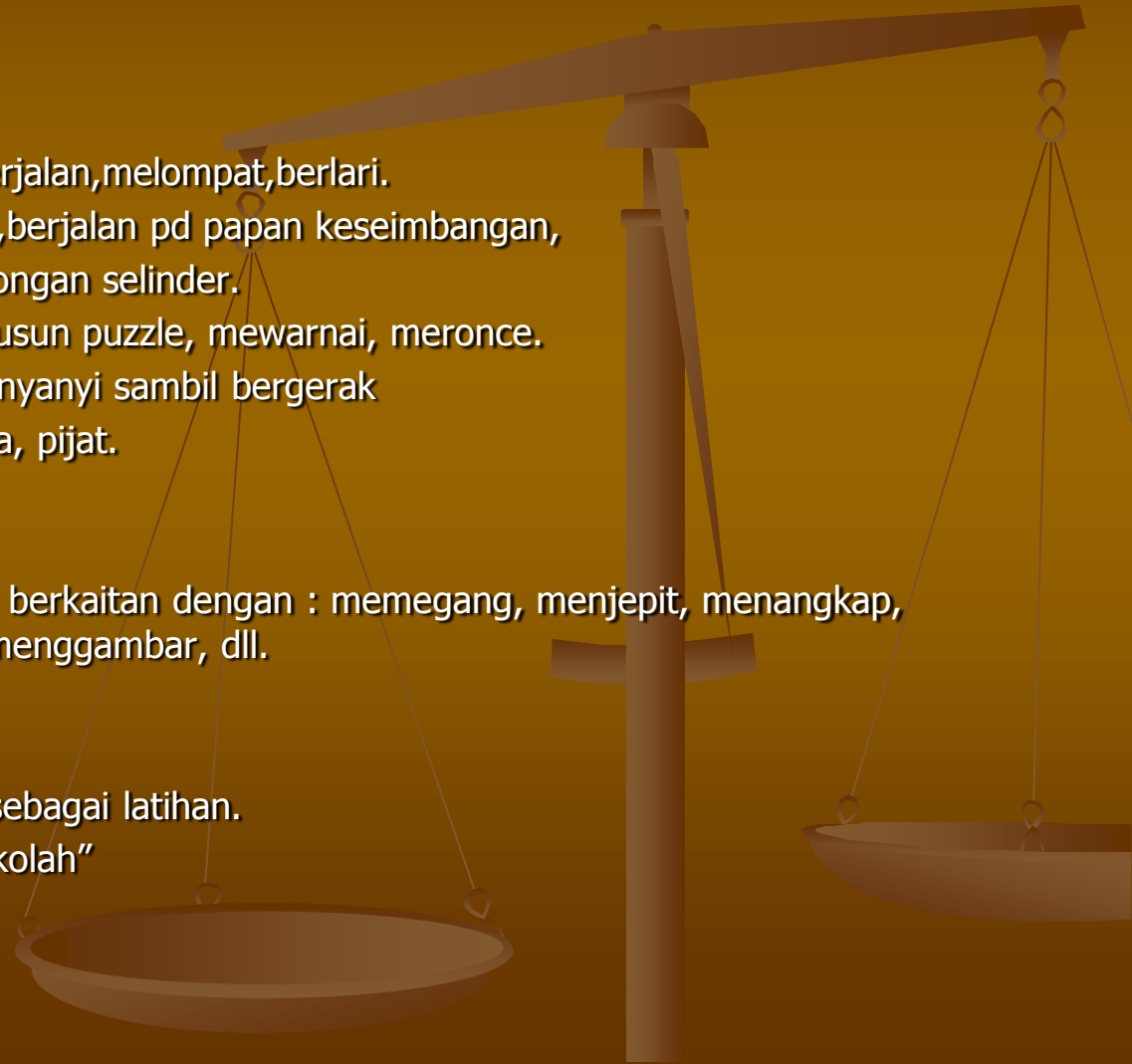
- Gross motor (locomotor): berjalan,melompat,berlari.
- Vestibular activities: meniti, ,berjalan pd papan keseimbangan, melompat, ,melewati terowongan selinder.
- Visual Motor Activities: menyusun puzzle, mewarnai, meronce.
- Auditory Motor Activities: bernyanyi sambil bergerak
- Tactile Activities: sentuh, raba, pijat.

### 2. Skill approach

merupakan keterampilan yang berkaitan dengan : memegang, menjepit, menangkap, melempar, ADL, menulis, menggambar, dll.

### 3. Thematic approach

tema tertentu dijadikan alat sebagai latihan.  
contoh : "tema kebersihan sekolah"



jenis latihan : - pelemasan otot  
- memperbaiki gerak sendi  
- melatih kemampuan koordinasi

#### 4. Games approach

##### a. Permainan gerak atau fungsi

menyanyikan lagu disertai gerakan seperti menanam jagung, naik nereta api, dsb.

##### b. Permainan destruktif

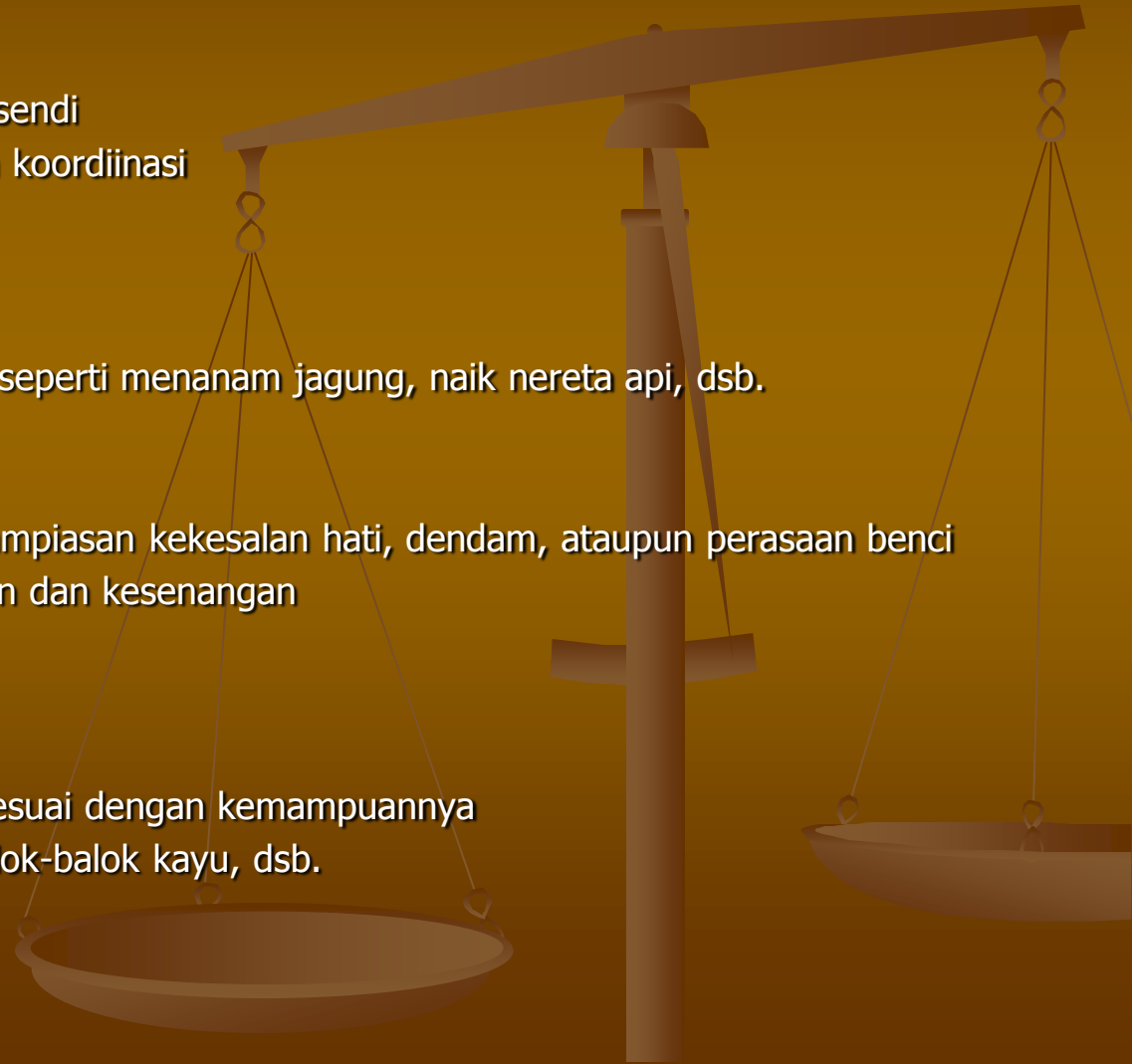
merupakan permainan sebagai pelampiasan kekesalan hati, dendam, ataupun perasaan benci  
tujuan : anak memperoleh kepuasan dan kesenangan

cara : merusak mainan tertentu

##### c. Permainan konstruktif

tujuan : mengembangkan fantasi sesuai dengan kemampuannya

contoh : menyusun menara dari balok-balok kayu, dsb.





## 5. Bermain peran (roll playing)

- anyang-anyangan (intilah sunda)
- dokter-dokteran, dsb.

## 6. Physio Therapy

contoh : - berenang

- menahan semprotan air
- memukul-mukul air di kolam
- bermain pasir dsb.

## 7. Terapi Okupasi

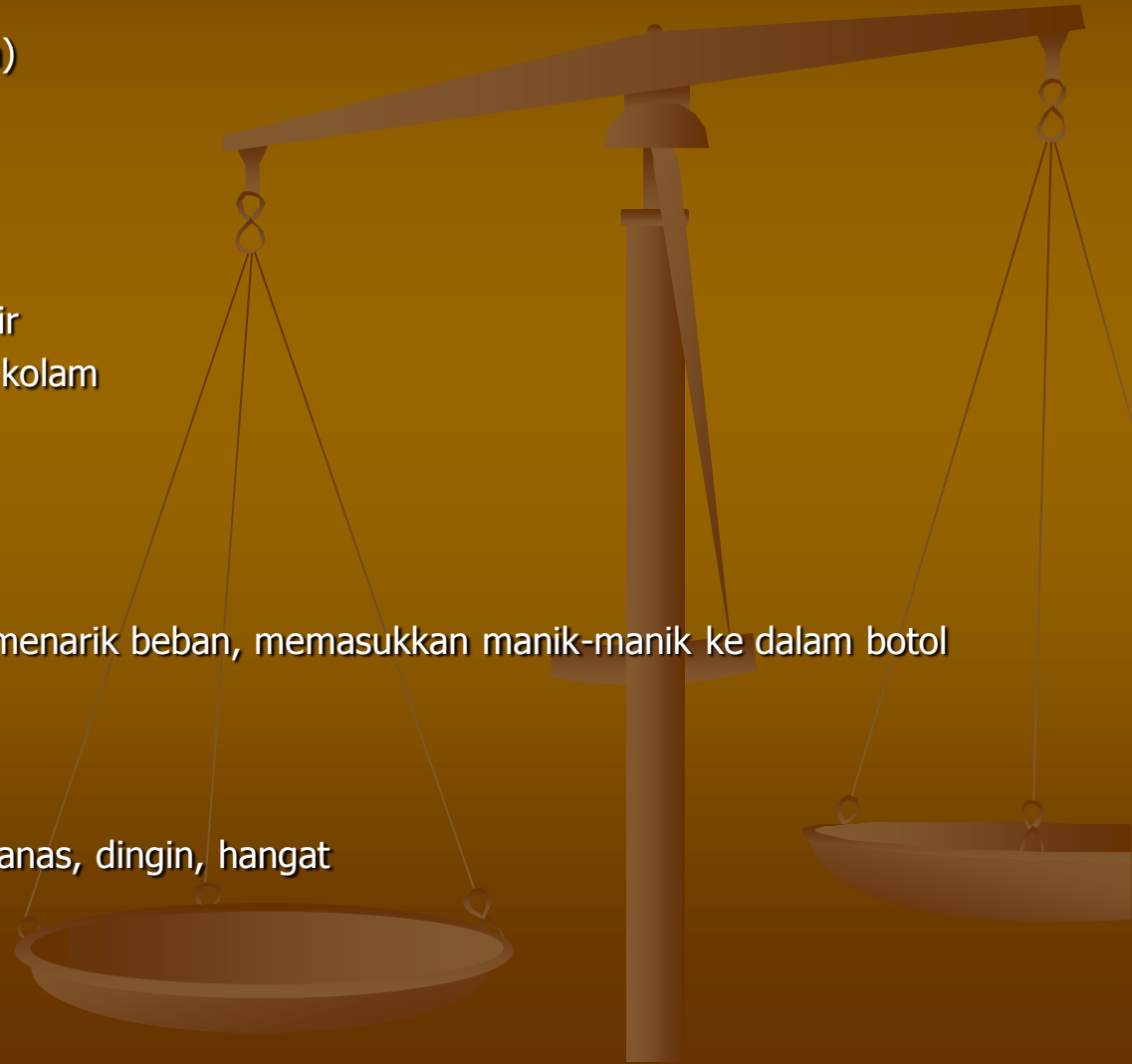
### a. melatih keterampilan motorik

contoh : berjalan pada titian, menarik beban, memasukkan manik-manik ke dalam botol

### b. melatih keterampilan sensoris

contoh : melatih meniup

membedakan suhu panas, dingin, hangat



- - mendengarkan bunyi-bunyan
  - - melatih pengecapan
  - - melatih indra penciuman
- C. Produktivitas kerja
- - berkebun
  - - kerajinan tangan



## F. Evaluasi

Pelaksanaan : pretes (awal kegiatan)  
proses (saat berlangsung kegiatan)  
postes (akhir kegiatan)

Metode : observasi  
pemberian tugas  
performance test



# CONTOH KEGIATAN (LATIHAN)











**TERIMAKASIH**

