

PENGAJARAN BINA GERAK BAGI ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK

OLEH: SRI WIDATI




PENGAJARAN BINA GERAK

I. KONSEP DASAR GERAK

1. PENGERTIAN GERAK MANUSIA

GERAK MANUSIA ADALAH SUATU PROSES YANG MELIBATKAN SEBAGIAN ATAU SELURUH BAGIAN TUBUH DALAM SATU KESATUAN YANG MENGHASILKAN SUATU GERAK STATIS DITEMPAT DAN DINAMIS BERPINDAH TEMPAT.



2. PROSES TERJADINYA GERAK

PROSES TERJADINYA GERAKAN PADA MANUSIA DIMULAI DARI ADANYA STIMULUS (S) YANG DITERIMA OLEH RESEPTOR (R) YANG TERDIRI DARI PANCA INDERA, DIBAWA OLEH SYARAF SENSORIK MENUJU KE OTAK (O). STIMULUS TERSEBUT DIOLAH DI OTAK, KEMUDIAN OTAK MEMBERIKAN BALIKAN MELALUI SYARAF MOTORIK KE ALAT-ALAT GERAK (EFEKTOR/E) SEPERTI OTOT, TULANG DAN SENDI. SEHINGGA MANUSIA DAPAT BERGERAK.

ADA DUA MACAM GERAK MANUSIA, YAITU GERAK YANG DISADARI DAN GERAKAN YANG TIDAK DISADARI ATAU GERAK REFLEKS.

GERAK YANG DISADARI PROSESNYA MELALUI OTAK. SEDANGKAN GERAK YANG TIDAK DISADARI PROSESNYA TIDAK MELALUI OTAK MELAINKAN HANYA MELALUI SUMSUM TULANG BELAKANG.

DIMULAI DARI ADANYA STIMULUS, DITERIMA OLEH RESEPTOR, DITERUSKAN KE SUMSUM TULANG BELAKANG, MENUJU KE RESEPTOR TERJADILAH GERAKAN YANG TIDAK DISADARI (GERAK REFLEKS).

ADAPUN PRINSIP GERAK PADA MANUSIA YAITU:

- DIMULAI DARI BAGIAN PROKSIMAL KE BAGIAN DISTAL
- DIMULAI DARI SIKAP FLEKSI MENUJU SIKAP EKSTENSI

3. JENIS-JENIS GERAK

GERAK DASAR TUBUH DIMULAI DARI GERAKAN TELENTANG, MIRING, TENGGURAP, BERGULING, MERAYAP, MERANGKAK, DUDUK, BERDIRI, BERJALAN, DAN BERLARI.

- JENIS-JENIS GERAKAN MENURUT PERGERAKAN SENDI MELIPUTI GERAKAN: FLEKSI, EKSTENSI, ADDUKSI, ABDUKSI, ROTASI, SIRKUMDUKSI, PRONASI, SUPINASI, INFERSI, EFERSI, PLANTAR FLEKSI, DAN DORSI FLEKSI.

- ADAPUN JENIS GERAKAN MENURUT JUMLAH OTOT YANG BERGERAK TERDIRI DARI DUA, YAITU:
 1. GERAKAN KASAR (*GROSS MOTOR*), IALAH GERAKAN YANG DILAKUKAN OLEH BANYAK OTOT. MISALNYA GERAKAN BERJALAN, BERLARI, MELOMPAT, DAN MELONCAT.
 2. GERAKAN HALUS (*FINE MOTOR*), IALAH GERAKAN YANG DILAKUKAN OLEH SEDIKIT OTOT. MISALNYA GERAKAN MENULIS, MENGGAMBAR, MAKAN, DAN MINUM.

II. KELAINAN ALAT GERAK

- KELAINAN ALAT GERAK ADALAH KELAINAN KOMPONEN ALAT GERAK YANG TERDIRI DARI OTOT, TULANG, SYARAF, SERTA PEMBULUH DARAH DAN KELAINAN POLA GERAK AKIBAT KELAINAN DARI KOMPONEN TERSEBUT YANG DAPAT TERJADI SECARA BAWAAN DAN AKIBAT SAKIT ATAU TRAUMA RUDA PAKSA.

CONTOHNYA:

- KELAINAN ALAT GERAK AKIBAT PENYAKIT POLIO, OTOT MENJADI LAYUH DAN KECIL. AKIBATNYA JALAN MENJADI TIMPANG, ATAU JALANNYA DISERET KARENA TIDAK DAPAT MELANGKAH UNTUK MENGANGKAT KAKINYA.

- KELAINAN ALAT GERAK AKIBAT CEREBRAL PALSY, OTOT MULA-MULA LEMBEK SELANJUTNYA BERKEMBANG MENJADI TEGANG (SPASTIK). AKIBATNYA JALAN MENGGUNTING (*SCISSOR GAIT*), DAN TELAPAK KAKINYA JINJIT.
- KELAINAN ALAT GERAK AKIBAT TINDAKAN OPERASI AMPUTASI, FUNGSI KAKI MENJADI TERHAMBAT UNTUK MELAKUKAN MOBILISASI JALAN.
- KELAINAN ALAT GERAK BAWAAN SUDAH ADA SEJAK LAHIR. MISALNYA TIDAK PUNYA TANGAN, AKIBATNYA FUNGSI TANGAN MENJADI TERHAMBAT UNTUK MELAKUKAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARI.

III. KONSEP DASAR BINA GERAK

1. PENGERTIAN BINAGERAK

BINA GERAK MERUPAKAN SUATU UPAYA PENDIDIKAN DALAM BENTUK KEGIATAN, PENGEMBANGAN DAN LATIHAN DALAM MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN, KETERAMPILAN, NILAI DAN SIKAP BAGI ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK UNTUK MEMBINA GERAKANNYA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI.

2. TUJUAN BINA GERAK

ADAPUN TUJUAN BINA GERAK ADALAH AGAR ANAK:

- MAMPU MENGGERAKKAN OTOTNYA DENGAN SERASI, SEHAT DAN KUAT SEHINGGA MAMPU MELAKUKAN GERAKAN SESUAI DENGAN FUNGSINYA.
- MAMPU MENYESUAIKAN DIRI DENGAN LINGKUNGAN DAN MAMPU MENGATASI KESULITAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.

3. FUNGSI BINA GERAK

- PENGAJARAN BINA GERAK BAGI SISWA YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK DAPAT BERFUNGSI UNTUK:
- MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN ANGGOTA BADAN YANG MENGALAMI KESULITAN BERGERAK AGAR DAPAT BERFUNGSI SECARA OPTIMAL.
- MENGEMBANGKAN DAN MELATIH SISWA SECARA BERKESINAMBUNGAN AGAR MAMPU MENGATASI KEBUTUHAN HIDUPNYA.
- MEMBINA SISWA AGAR MEMAHAMI DAN MENYADARI HUBUNGAN ANTARA PELATIH ATAU GURU DENGAN PRIBADINYA AGAR TERJALIN KONTAK (HUBUNGAN) SECARA HARMONIS.

IV. LINGKUP MATERI BINA GERAK

RUANG LINGKUP MATERI KAJIAN BAGIAN BINA GERAK DISUSUN MENJADI BEBERAPA POKOK BAHASAN, YAITU:

GERAK KONTROL KEPALA, GERAK ANGGOTA TUBUH, PINDAH DIRI, GERAK KOORDINASI, MENOLONG DIRI SENDIRI, ALAT-ALAT BANTU, PENYELAMATAN DIRI DARI BAHAYA, PERMAINAN, MOBILITAS, LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU, KESIBUKAN KERJA, DAN KOMUNIKASI.

V. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

LANGKAH-LANGKAH KEGIATANNYA MELIPUTI:

1. SEMUA GERAK SENDI DAN URUTAN GERAK DALAM MELAKUKAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARI DIAJARKAN SESUAI DENGAN GERAKAN NORMAL.



2. URUTAN GERAKANNYA DIJADIKAN ANALISIS TUGAS.



3. MENGGUNAKAN ALAT BANTU MODIFIKASI



EVALUASINYA BERUPA TES PERBUATAN
BERDASARKAN KEMAMPUAN GERAK YANG
AKAN DIKEMBANGKAN

PROSEDUR KEGIATAN BINA GERAK DIMULAI DARI KEGIATAN ASSESMEN KEMAMPUAN MELAKUKAN GERAKAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI. HASILNYA AKAN DIGUNAKAN SEBAGAI DASAR PEMBUATAN PROGRAM YANG DISESUAIKAN DENGAN KURIKULUM YANG DIGUNAKAN.

VI. ASSESMEN GERAK

1. HAKEKAT ASSESMEN GERAK ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK

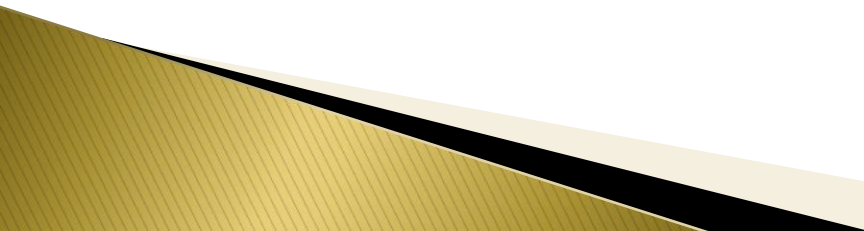
ASSESMEN GERAK ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK ADALAH PROSES PENGUMPULAN INFORMASI/DATA TENTANG PENAMPILAN GERAKAN YANG RELEVAN DENGAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARI UNTUK PEMBUATAN KEPUTUSAN, BAIK YANG DILAKUKAN OLEH GURU MAUPUN TERAPIST.

2. TUJUAN

SECARA UMUM BERTUJUAN UNTUK MEMPEROLEH DATA/INFORMASI TENTANG KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAK DALAM MELAKUKAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARI ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK.

ADAPUN SECARA KHUSUS BERTUJUAN UNTUK:

- MENGETAHUI KEKUATAN OTOT-OTOT
- MENGETAHUI LUAS DAERAH GERAK SENDI (*RANGE OF MOTION/ROM*)

- MENGETAHUI KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAKAN
 - ANGGOTA TUBUH SESUAI DENGAN PERKEMBANGAN GERAK
 - MENGETAHUI KEMAMPUAN GERAK DASAR TUBUH
 - MENGETAHUI GERAK KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN
 - MENGETAHUI GERAKAN MELAKUKAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI
 - MERANCANG PROGRAM BINA GERAK YANG SESUAI DENGAN KEBUTUHAN DAN KEMAMPUAN Masing-masing ANAK.
- 

3. METODE/TEKNIK DALAM ASSESMEN GERAK

ADA BEBERAPA CARA DALAM MELAKSANAKAN ASSESMEN GERAK, YAITU:

- ▶ OBSERVASI (PENGAMATAN)

DIGUNAKAN UNTUK MENGETAHUI KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAKAN SETIAP ANGGOTA TUBUH, UNTUK MENGETAHUI KEMAMPUAN GERAK DASAR TUBUH, DAN KEMAMPUAN GERAK KOORDINASI SERTA KESEIMBANGAN.

- ▶ METODE TES

DIGUNAKAN UNTUK MENGETAHUI KEKUATAN OTOT-OTOT (*MUSCLE TESTING*), UNTUK MENGETAHUI LUAS DAERAH GERAK SENDI (*ROM*), DAN UNTUK MENGETAHUI KEMAMPUAN POLA GERAK YANG BENAR DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI.

4. PROSEDUR ASSESMEN

- TAHAP PERSIAPAN
PERUMUSAN PROGRAM ASSESMEN, PERSIAPAN INSTRUMEN, PERSIAPAN ALAT-ALAT DAN SASARAN.
- TAHAP PELAKSANAAN
PELAKSANAAN OBSERVASI DAN TES KEMAMPUAN GERAK ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK SESUAI DENGAN PROGRAM.
- TAHAP PENENTUAN DAN TINDAK LANJUT
PENENTUAN ATAU PERUMUSAN HASIL OBSERVASI DAN TES, TINDAK LANJUT HASIL ASSESMEN UNTUK MENYUSUN PROGRAM INTERVENSI, DAN PENAFSIRAN HASIL ASSESMEN MENGGUNAKAN KRITERIA TERTENTU.

5. RUANG LINGKUP ASSESMEN GERAK

- DATA TENTANG KEKUATAN OTOT-OTOT:
OTOT-OTOT LEHER, BAHU DAN LENGAN, PERUT,
PUNGGUNG DAN PINGGANG, PANGGUL DAN
TUNGKAI.
- DATA TENTANG DAERAH GERAK SENDI ATAU
RANGE OF MOTION (ROM)
ROM SENDI BAHU, SIKU, PERGELANGAN TANGAN
DAN JARI-JARI TANGAN, ROM SENDI PAHA, LUTUT,
PERGELANGAN KAKI DAN JARI-JARI KAKI.

- DATA TENTANG KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAKAN SETIAP ANGGOTA TUBUH SESUAI DENGAN PERKEMBANGAN GERAK:

KEMAMPUAN GERAKAN KEPALA, GERAKAN ANGGOTA GERAK ATAS (AGA), GERAKAN PERUT, GERAKAN PUNGGUNG DAN PINGGANG, GERAKAN ANGGOTA GERAK BAWAH (AGB).

- DATA TENTANG KEMAMPUAN GERAK DASAR TUBUH:
KEMAMPUAN DARI TELENTANG KE POSISI MIRING, DARI MIRING KE TELUNGKUP, KEMAMPUAN BERGULING, MERAYAP, MERANGKAK, DUDUK, BERDIRI, BERJALAN, DAN BERLARI.
- DATA TENTANG KEMAMPUAN GERAK KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN

KEMAMPUAN KOORDINASI MOTORIK KASAR, MOTORIK HALUS, KOORDINASI MATA DAN ANGGOTA TUBUH, KESEIMBANGAN DALAM DUDUK, BERDIRI, DAN BERJALAN.

6. PROGRAM ASSESMEN GERAK

PERUMUSAN PROGRAM ASSESMEN GERAK MELIPUTI:
PERUMUSAN TUJUAN, SASARAN, ASPEK ASSESMEN,
PELAKSANA, TEMPAT, WAKTU/JADWAL PELAKSANA-
AN.

VII. PENYUSUNAN PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK

1. KONSEP PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK

PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK MERUPAKAN SEBUAH RANCANGAN ATAU PERSIAPAN YANG DIBUAT OLEH GURU TENTANG PEMBELAJARAN BINA GERAK.

PERENCANAAN ATAU PROGRAM PENGAJARAN MEMPUNYAI EMPAT KOMPONEN UTAMA, YAITU KOMPONEN TUJUAN, MATERI, METODE ATAU STRATEGI, DAN PENILAIAN ATAU EVALUASI.

- SEBELUM PENYUSUNAN PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK PERLU DIADAKAN ASSESMENT TENTANG KEMAMPUAN GERAK PADA MASING-MASING SISWA UNTUK MENEMUKAN KEMAMPUAN GERAK SISWA PADA SAAT INI.
- BERDASARKAN KEMAMPUAN AWAL TERSEBUT, DIKEMBANGKANLAH KEMAMPUAN GERAK UNTUK MELAKUKAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARINYA DENGAN BERBAGAI CARA ATAU LATIHAN-LATIHAN.

2. MENYUSUN PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK

DALAM MENYUSUN PROGRAM INDIVIDUAL BERDASARKAN PADA KEMAMPUAN GERAK MASING-MASING ANAK, SEDANGKAN UNTUK MENYUSUN PROGRAM KLASIKAL PERLU DITENTUKAN TERLEBIH DAHULU KRITERIA KELOMPOK YANG KECACATANNYA RINGAN, SEDANG, DAN BERAT.

3. FORMAT PROGRAM PENGAJARAN BINA GERAK

DALAM FORMAT PROGRAM BINA GERAK BAIK INDIVIDUAL MAUPUN KLASIKAL, MINIMAL MENCAKUP KOMPONEN-KOMPONEN BERIKUT: KEMAMPUAN GERAK SAAT INI, GERAK YANG AKAN DIKEMBANGKAN, TUJUAN, MATERI GERAK, STRATEGI ATAU METODE, MEDIA DAN ALAT BANTU, PELAKSANAAN PEMBELAJARANNYA, EVALUASI, HASIL YANG DICAPAI, FOLLOW-UP.

VIII. PELAKSANAAN PROGRAM BINA GERAK BAGI ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN MOTORIK

1. PELAKSANAAN PROGRAM BINA GERAK

DALAM PELAKSANAANNYA, SISWA YANG SAMA KELAINAN DAN KEMAMPUANNYA DAPAT DIKELOMPOKKAN DALAM SATU KEGIATAN. SEDANGKAN YANG TIDAK SAMA KEMAMPUANNYA DILAKUKAN SECARA INDIVIDUAL.

PROSES BELAJAR MENGAJAR YANG SIFATNYA TERAPI (PENYEMBUHAN), DILAKUKAN OLEH TENAGA FISIOTERAPIST DAN OKUPASI. NAMUN APABILA TIDAK ADA, DAPAT DILAKUKAN OLEH GURU YANG TELAH DITATAR.

PADA INTINYA, SEMUA GERAK SENDI DAN URUTAN GERAK DALAM MELAKUKAN KEGIATAN HIDUP SEHARI-HARI HARUS DIAJARKAN DENGAN BENAR DAN DILAKUKAN DENGAN SERASI SESUAI DENGAN GERAKAN YANG NORMAL.

URUTAN GERAKANNYA DAPAT DILAKUKAN BERUPA ANALISIS TUGAS AGAR ANAK MUDAH MELAKUKANNYA DENGAN BANTUAN ALAT-ALAT YANG TELAH DIMODIFIKASI.

2. EVALUASI

DALAM PENILAIAN PERLU DIJELASKAN BENTUK PENILAIANNYA, ALAT PENILAIAN, KEMAMPUAN YANG AKAN DINILAI, KRITERIA PENILAIAN DAN CATATAN HASIL PENILAIAN, SERTA TINDAK LANJUTNYA.

XI. ALAT-ALAT BANTU BINA GERAK

1. ALAT-ALAT YANG DIGUNAKAN UNTUK LATIHAN GERAK

EXERCISE MAT, INCLINE MAT, GULING BESAR ATAU TONG, CRAWLER, WALLBARS, PARALLEL BARS, WALKER, CRUTCH ATAU TONGKAT, STRAIGHT, PAPAN TITIAN, DYNAMIC BODY EXERCISE, FOOT PLACEMENT LEADER, TREADMILL.



2. ALAT-ALAT YANG DIPAKAI ANAK UNTUK BERGERAK
BRACE, *SPLINT* ATAU *SPALK*, *PROTHESE* TANGAN ATAU
KAKI.



3. ALAT-ALAT YANG DIMODIFIKASI

ALAT TULIS MODIFIKASI, ALAT MAKAN MODIFIKASI, *HEAD POINTER*, MEJA DAN KURSI BELAJAR YANG DIMODIFIKASI, PAPAN TULIS MODIFIKASI

