

# ASSESMEN GERAK

SRI WIDATI

# A. PENGERTIAN ASSESMEN GERAK


PROSES PENGUMPULAN INFORMASI/DATA TENTANG PENAMPILAN GERAK YANG RELEVAN UNTUK PEMBUATAN KEPUTUSAN DAN PROGRAM YANG DILAKUKAN OLEH GURU MAUPUN TERAPIS.

## B. TUJUAN

SECARA UMUM UNTUK MEMPEROLEH  
DATA/INFORMASI TENTANG KEMAMPUAN DAN  
KETIDAKMAMPUAN GERAK

SECARA KHUSUS BERTUJUAN UNTUK:

- MENGETAHUI KEKUATAN OTOT-OTOT
- MENGETAHUI LUAS DAERAH GERAK SENDI ATAU RANGE OF MOTION (ROM).
- MENGETAHUI KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAKAN ANGGOTA TUBUH SESUAI DENGAN PERKEMBANGAN GERAK

- 
- MENGETAHUI KEMAMPUAN GERAK DASAR  
TUBUH
  - MENGETAHUI KEMAMPUAN GERAK KOORDINASI  
DAN KESEIMBANGAN
  - MENGETAHUI KEMAMPUAN GERAK MELAKUKAN  
AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI
  - MERANCANG PROGRAM BINA GERAK

# C. METODE/TEKNIK DALAM ASSESMEN GERAK

1. OBSERVASI/PENGAMATAN, UNTUK MENGETAHUI:
  - KEMAMPUAN DAN KETIDAKMAMPUAN GERAKAN SETIAP ANGGOTA TUBUH
  - KEMAMPUAN GERAK DASAR TUBUH
  - KEMAMPUAN GERAK KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN

## 2. METODE TES, UNTUK MENGETAHUI:

- KEKUATAN OTOT-OTOT (MUSCLE TESTING)
- LUAS DAERAH GERAK SENDI
- KEMAMPUAN POLA GERAK YANG BENAR  
DALAM MELAKUKAN ADL

# D. RUANG LINGKUP ASSESMENT GERAK

## 1. DATA TENTANG KEKUATAN OTOT-OTOT:

- OTOT-OTOT LEHER
- OTOT-OTOT BAHU DAN LENGAN
- OTOT-OTOT PERUT
- OTOT-OTOT PUNGGUNG DAN PINGGANG
- OTOT-OTOT PANGGUL DAN TUNGKAI

## 2. DATA TENTANG DAERAH GERAK SENDI

- ROM SENDI BAHU, SIKU, PERGELANGAN TANGAN DAN JARI-JARI TANGAN
- ROM SENDI PAHA, LUTUT, PERGELANGAN KAKI DAN JARI-JARI KAKI

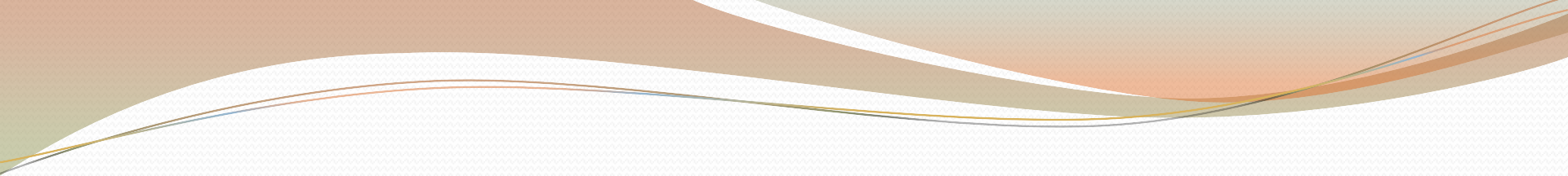


### 3. DATA TENTANG KEMAMPUAN DAN KETIDAK- MAMPUAN GERAKAN SETIAP ANGGOTA TUBUH SESUAI DENGAN PERKEMBANGAN GERAK:

- KEMAMPUAN GERAKAN KEPALA
- KEMAMPUAN AGA
- KEMAMPUAN GERAKAN PERUT
- KEMAMPUAN GERAKAN PUNGGUNG DAN PINGGANG
- KEMAMPUAN AGB

## 4. DATA TENTANG KEMAMPUAN GERAK DASAR TUBUH

- KEMAMPUAN DARI TELENTANG KE POSISI MIRING
- KEMAMPUAN DARI POSISI MIRING KE TENGGUREP
- KEMAMPUAN BERGULING
- KEMAMPUAN MERAYAP

- 
- KEMAMPUAN MERANGKAK
  - KEMAMPUAN DUDUK
  - KEMAMPUAN BERDIRI
  - KEMAMPUAN BERJALAN
  - KEMAMPUAN BERLARI

## 5. DATA TENTANG KEMAMPUAN GERAK KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN

- KEMAMPUAN KOORDINASI MOTORIK KASAR
- KEMAMPUAN KOORDINASI MOTORIK HALUS
- KEMAMPUAN KOORDINASI MATA DAN ANGGOTA TUBUH

- 
- KESEIMBANGAN DALAM DUDUK
  - KESEIMBANGAN DALAM BERDIRI
  - KESEIMBANGAN DALAM BERJALAN

## 6. DATA TENTANG KEMAMPUAN GERAK DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI:

- GERAKAN MEMBERSIHKAN DIRI
- GERAKAN BERPAKAIAN
- GERAKAN RIAS DIRI
- GERAKAN MAKAN DAN MINUM
- GERAKAN MEMAKAI ALAT BANTU
- GERAKAN MENYELAMATKAN DIRI DARI BAHAYA
- GERAKAN BERMAIN