

NO.	ASPEK YANG DIAMATI	KEMAMPUAN		KETERANGAN
		MAMPU	TIDAK	
A.	GERAK KONTROL KEPALA 1. Menggerakkan Sendi Kepala <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleksi</li> <li>- Ekstensi</li> <li>- Addukasi</li> <li>- Abduksi</li> <li>- Rotasi</li> <li>- Sirkumduksi</li> </ul>			
	2. Penguatan Otot-Otot Leher <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengangkat kepala dlm posisi tengkurap</li> <li>- Melakukan gerakan membawa benda di atas kepala</li> <li>- Menyundul bola</li> </ul>			
B.	GERAKAN ANGGOTA TUBUH 1. Menggerakkan Semua Persendian Tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sendi Bahu               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleksi</li> <li>• Ekstensi</li> <li>• Addukasi</li> <li>• Abduksi</li> <li>• Rotasi</li> <li>• Sirkumduksi</li> </ul> </li> <li>b. Sendi Siku               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleksi</li> <li>• Ekstensi</li> <li>• Pronasi</li> <li>• Supinasi</li> </ul> </li> </ul>			

	<p>c. Sendi Pergelangan Tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleksi</li> <li>• Ekstensi</li> </ul>			
	<p>2. Penguatan Otot-Otot Tangan</p> <p>a. Mengangkat benda</p> <p>b. Mendorong benda</p> <p>c. Menarik</p> <p>d. Memukul</p>			
	<p>3. Menggerakkan Semua Persendian Kaki</p> <p>a. Sendipaha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleksi</li> <li>• Ekstensi</li> <li>• Addukasi</li> <li>• Abduksi</li> <li>• Rotasi</li> <li>• Sirkumdasi</li> </ul> <p>b. Sendilutut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleksi</li> <li>• Ekstensi</li> <li>• Inner rotasi</li> <li>• Outer rotasi</li> </ul> <p>c. Sendipergelangan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorsifleksi</li> <li>• Plantar fleksi</li> <li>• Eversi</li> <li>• Inversi</li> <li>• Sirkumduksi</li> </ul>			
	<p>4. Penguatan Otot-Otot Kaki</p> <p>a. Menendang</p> <p>b. Menaiki dan menurunitangga</p>			

	<ul style="list-style-type: none"><li>c. Jongkok berdiri</li><li>d. Mengayuh sepeda</li></ul>			
	<ul style="list-style-type: none"><li>5. Pindah Diri<ul style="list-style-type: none"><li>a. Dengan berguling</li><li>b. Dengan duduk di kursiroda</li><li>c. Berjalan dengan alat</li><li>d. Berjalan berpegangan tangan</li><li>e. Dengan membawa benda</li><li>f. Dengan menggeser benda</li></ul></li></ul>			