

NO.	ASPEK YANG DIAMATI	KEMAMPUAN	
		MAMPU	TIDAK
1.	Gerak koordinasi a. Merangkak b. Berjalan c. Berlari d. Menulis e. Menggambar f. Menggunting g. Menempel h. Melipat i. Membentuk j. Meronce manik-manik k. Memisahkan warna balok yang sama l. Menyusun urutan m. Menyusun puzzle n. Melempar dan menangkap bola o. Menendang bola besar dan kecil p. Melangkah di atas gambar kaki di atas papan titian		

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 dalam posisi tengkurap</li> <li>- Melakukan gerakan membawa benda di atas kepala</li> <li>- Menyundul bola</li> </ul>			

**B. GERAK ANGGOTA TUBUH**

**1. Menggerakkan Semua  
Persendian Tangan**

**a. Sendi Bahu**

- Fleksi
- Ekstensi
- Addukasi
- Abduksi
- Rotasi
- Sirkumduksi

**b. Sendi Siku**

- Fleksi
- Ekstensi
- Pronasi
- Supinasi

**c. Sendi Pergelangan Tangan**

- Fleksi
- Ekstensi

## **2. Penguatan Otot-**

### **Otot Tangan**

**a. Mengangkat**

**benda**

**b. Mendorong**

**benda**

**c. Menarik**

**d. Memukul**

### 3. Menggerakkan Semua Persendian Kaki

#### a. Sendi paha

- Fleksi
- Ekstensi
- Addukasi
- Abduksi
- Rotasi
- Sirkumdasi

#### b. Sendi lutut

- Fleksi
- Ekstensi
- Inner rotasi
- Outer rotasi

#### c. Sendi pergelangan kaki

- Dorsi fleksi
- Plantar fleksi
- Eversi
- Inversi
- Sirkumduksi

#### **4. Penguatan Otot-**

#### **Otot Kaki**

**a. Menendang**

**b. Menaiki dan  
menuruni tangga**

**c. Jongkok berdiri**

**d. Mengayuh sepeda**

**5. Pindah Diri**

**a. Dengan berguling**

**b. Dengan duduk di  
kursi roda**

**c. Berjalan dengan alat**

**d. Berjalan  
berpegangan tangan**

**e. Dengan membawa  
benda**

**f. Dengan menggeser  
benda**





**PROGRAM BINA GERAK**

**NAMA ANAK** : Ziu Zoa Euy

**KELAS** : D2

**MATA PELAJARAN** : Bina Gerak

**POKOK BAHASAN** : Latihan Berjalan

NO	KEMAMPUAN SAAT INI (1)	KEMAMPUAN YANG AKAN DIKEMBANGKAN (2)	TUJUAN (3)	STRATEGI PENDEKATAN (4)	MEDIA ALAT BANTU (5)	PELAKSANAAN (6)	EVALUASI (7)	TINDAK LANJUT (8)
1.	Kemampuan gerak masih dibantu (orang tua dan memakai alat bantu)	Gerakan Kaki dan gerakan tangan untuk belajar berjalan	Agar anak dapat berjalan dengan baik tanpa bantuan	Individual, menggunakan alat bantu bertahap	Wallbar, paralelbar, kruk, tongkat, dsbr,, menggunakan alat bantu bertahap bantuan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan gerak pasif</li> <li>2. Latihan gerak aktif</li> <li>3. Dilakukan kegiatan awal, inti dan akhir.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana perkembangan kemampuan anak dalam berjalan?</li> <li>2. Program yang dilakukan sudah sesuai atau belum?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan berjalan perlu dilakukan selain disekolah juga perlu di rumah dan waktu latihan tambahan.</li> </ol>