

ILMU PERKEMBANGAN GERAK

Nurul Halimah

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113 Ayat (2)

Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

ILMU PERKEMBANGAN GERAK

Nurul Halimah

PENERBIT BFS MEDIKA

Jl. Raya Sungon Ruko 21 Suko, Kec. Sidoarjo,
Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61224

ILMU PERKEMBANGAN GERAK

Hak Cipta @ 2023 Pada Pengarang Hak terbit pada *Penerbit Bfs Medika*

Disusun oleh : Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed

Editor : Andi Fadhila Tenriwulan, S.Ft., Ftr., M.Sc

Desain Sampul : Hapsoro

Isbn : 978-623-88356-3-8

Buku ini diset dan dilayout oleh bagian produksi *Penerbit Bfs Medika*

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan system penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

@ HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

BAB I KONSEP DASAR TEORI PERKEMBANGAN GERAK	1
A. PERKEMBANGAN GERAK	2
B. MOTOR CONTROL/TEORI GERAK	4
C. MOTOR LEARNING GERAK	5
E. GERAK DASAR PADA ANAK	7
DAFTAR PUSTAKA	10
BAB II SEJARAH, RUANG LINGKUP, DAN KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN GERAK MANUSIA SEJARAH LATAR BELAKANG PERKEMBANGAN GERAK	11
A. RUANG LINGKUP DAN KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN PERILAKU GERAK MANUSIA	15
B. PEMBAGIAN KETERAMPILAN MOTO	
C. METODE PERKEMBANGAN GERAK	19
D. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN FISIK DAN PSIKOMOTORIK.....	20
KESIMPULAN	25
BAB III PROSES PERKEMBANGAN GERAK	27
A. PROSES PERKEMBANGAN KOGNITIF.....	29
B. PERKEMBANGAN PRANATAL	31
C. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SEBELUM MELAHIRKAN	32
D. WAKTU PASCA NATAL.....	40
KESIMPULAN	42
DAFTAR PUSTAKA	44
BAB IV HUBUNGAN ANTARA PERKEMBANGAN GERAK DENGAN KESEIMBANGAAN ATAU STABILITAS....	45
A. PERKEMBANGAN GERAK.....	47
B. DIRECTIONAL AWARENESS	51

C. PERSEPSI PERKEMBANGAN GERAK	53
DAFTAR PUSTAKA	61

BAB V MACAM-MACAM DAN FUNGSI AKTIVITAS

GERAK	62
A. DEFINISI GERAK	63
B. PROSES TERJADINYA GERAK	64
C. MACAM-MACAM GERAK DAN FUNGSI NYA	66
D. GERAKAN DASAR FUNDAMENTAL	68
DAFTAR PUSTAKA	80

BAB VI PROSES TAHAPAN BERP IKIR MELALUI GERAK

TUBUH	81
A. PROSES TAHAPAN BERP IKIR MELALUI GERAK TUBUH	82
B. KESIMPULAN	98
DAFTAR PUSTAKA	100

BAB VII JENIS-JENIS GERAK PADA MANUSIA

A. JENIS GERAK	101
KESIMPULAN	112
DAFTAR PUSTAKA	113

BAB VIII MANFAAT KETERAMPILAN PERKEMBANGAN

GERAK DASAR	115
GERAK DASAR (FUNDAMENTAL MOTOR SKILL)	115
A. FASE PERKEMBANGAN ANAK	119
B. KETERAMPILAN GERAK DASAR	119
C. PERKEMBANGAN KEMAMPUAN GERAK MANUSIA	120
D. MASALAH DALAM PERKEMBANGAN MOTORIK	121
E. MANFAAT KETERAMPILAN GERAK DASAR	122
F. MODEL NEWELL UNTUK MEMPELAJARI PERKEMBANGAN MOTORIK	124
G. ALAT TES KEMAMPUAN PERKEMBANGAN GERAK DASAR	127
KESIMPULAN	130
DAFTAR PUSTAKA	131

BAB IX KLASIFIKASI PERKEMBANGAN GERAK, FUNGSI DAN MANFAAT PERKEMBANGAN GERAK

MENGENAI MANUSIA.....	132
A. PERIODISASI PERKEMBANGAN	132
B. TERDAPAT BEBERAPA ISTILAH PADA PERKEMBANGAN MOTORIK	134
C. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN ANAK	134
D. PERKEMBANGAN PSYCHO-SOSIAL	135
E. PERKEMBANGAN KOGNITIF.....	136
F. PERKEMBANGAN EMOTIF.....	140
G. PERKEMBANGAN PSIKOMOTOR	141
H. FUNGSI DAN MANFAAT TAHAP PERKEMBANGAN GERAK MANUSIA MENGENAI USIA	144
KESIMPULAN	147
DAFTAR PUSTAKA	149

BAB X PERKEMBANGAN, PERTUMBUHAN DAN

KEMATANGAN GERAKAN MANUSIA.....	150
A. PERKEMBANGAN	50
B. PERTUMBUHAN.....	154
C. KEMATANGAN.....	155
KESIMPULAN	159
DAFTAR PUSTAKA	160

BAB XI FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI GERAK

DALAM BERAKTIVITAS	161
A. DEFINISI GERAK	163
B. SISTEM GERAK	164
C. JENIS TULANG BERDASARKAN BENTUK	166
D. JENIS TULANG BERDASARKAN SEL PENYUSU	
E. JENIS TULANG BERDASARKAN RANGKA TUBUH	167
F. FAKTOR-FAKTOR YANG MENENTUKAN KETERAMPILAN GERAK	167
G. PENGGOLONGAN KETERAMPILAN GERAK	171
H. KEMAMPUAN GERAK	172
KESIMPULAN	182
DAFTAR PUSTAKA	183

BAB XII GEJALA-GEJALA PADA PROSES GANGGUAN PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS DAN KASAR.... 184

A. RUANG LINGKUP PERKEMBANGAN MOTORIK	185
B. FAKTOR- FAKTOR PERKEMBANGAN MOTORIK DAN FUNGSINYA	186
C. GEJALA- GEJALA GANGGUAN PADA PROSES PERKEMBANGAN MOTORIK	
HALUS DAN KASAR	190
D. KASUS GANGGUAN PADA PROSES PERKEMBANGAN MOTORIK	192
KESIMPULAN	195
DAFTAR PUSTAKA	197

BAB XIII PERKEMBANGAN KEKUATAN DAN

KELENTURAN.....	198
A. PENGERTIAN KEKUATAN	199
B. FASE PERTAMA : ADAPTASI ANATOMI	200
C. LATIHAN BEBAN SISTEM SIRKUIT	204
D. LATIHAN BEBAN SISTEM SET	206
E. PENGERTIAN FLEKSIBILITAS ATAU KELENTURAN	207
F. MANFAAT KELENTURAN TUBUH	208
G. CARA MELATIH TINGKAT KELENTURAN BAGI PEMULA	208
H. OLAHRAGA YANG DAPAT DITEKUNI.....	212
DAFTAR PUSTAKA	215

BAB XIV GERAK MANUSIA.....216

A. PERKEMBANGAN GERAK.....	216
KESIMPULAN	224
DAFTAR PUSTAKA	225

TENTANG PENULIS.....226