

## Lama latihan menggenggam bola karet

Rekomendasi dasar dalam melakukan latihan neuro-motor yang melibatkan keterampilan motorik seperti latihan keseimbangan, latihan gerak, koordinasi dan gaya berjalan frekuensinya yang ideal adalah 2 sampai 3 kali perminggu, dengan waktu 15-20 menit selama sesi latihan



SEMOGA  
BERMANFAAT



## Terapi Menggenggam Bola Karet

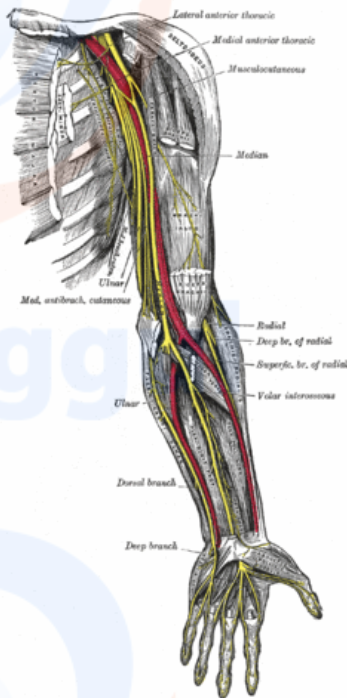


**NAMA: AYU FITRI AVIONITA**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

## PENGERTIAN

Latihan menggenggam bola merupakan bentuk latihan gerak aktif aktif yang dihasilkan oleh kontraksi otot sendiri dengan bantuan gaya dari luar seperti terapis, dan alat mekanis (Tegar, 2011 )



## TUJUAN MENGGENGAM BOLA KARET

1. Meningkatkan kekuatan otot
2. Memperbaiki tonus otot serta refleks tendon yang mengalami kelemahan
3. Menstimulasi saraf motorik pada tangan yang akan diteruskan ke otak



## Prosedur pelaksanaan latihan menggenggam bola karet

1. Posisikan anak nyaman mungkin
2. Letakkan bola karet diatas telapak tangan klien yang mengalami kelemahan
3. Instruksikan anak untuk menggenggam atau mencengkeram bola karet
4. Kemudian kendurkan genggamannya atau cengkraman tangan
5. Instruksikan anak untuk mengulangi menggenggam atau mencengkeram bola karet, lakukan secara berulang ulang selama durasi satu sampai dua menit.
6. Setelah selesai instruksikan anak untuk melepaskan genggamannya atau cengkraman bola karet pada