

**PENGUKURAN KHUSUS LGS DAN FLEKSIBILITAS LOWER  
EXTREMITY VERTEBRA**



**NAMA : MOH FAHRI ASSAJDAH**

**NIM : 2010301028**

**KELAS : A2**

## 1. FLEKSI – EKSTENSI HIP



**FLEKSI**

**EKSTENSI**

**ROM : Aktif : S ( 20 - 0 - 75 )**

**Pasif : S ( 30 - 0 - 90 )**

**Aktif : Fleksi = 75**

**Ekstensi = 20**

**Pasif : Fleksi = 90**

**Ekstensi = 30**

## 2. ABDUKSI – ADDUKSI HIP



**ADDUKSI**

**ABDUKSI**

**ROM : Aktif : F ( 50 - 0 - 35 )**

**Pasif : F ( 50 - 0 - 40 )**

**Aktif : Abduksi : 50**

**Adduksi : 35**

**Pasif : Abduksi : 50**

**Adduksi : 40**

### 3. ENDOROTASI – EKSOROTASI HIP



**ENDOROTASI**

**EKSOROTASI**

**ROM : Aktif : T ( 60 – 0 - 40 )**

**Pasif : T ( 55 – 0 – 45 )**

**Aktif : Endo : 40**

**Ekso : 60**

**Pasif : Endo : 45**

**Ekso : 55**

### 4. FLEKSI – EKSTENSI KNEE



**FLEKSI**

**EKSTENSI**

**ROM : Aktif : S ( 0 – 0 – 65 )**

**Pasif : S ( 0 – 0 – 70 )**

**Aktif : Fleksi : 65**

**Ekstensi : 0**

**Pasif : Fleksi : 70**

**Ekstensi : 0**

## 5. DORSAL FLEKSI – PLANTAR FLEKSI ANKLE



**DORSAL FLEKSI**

**PLANTAR FLEKSI**

**ROM : Aktif : S ( 140 – 0 – 100 )**

**Pasif : S ( 145 – 0 – 105 )**

**Aktif : Dorsal : 100**

**Plantar : 140**

**Pasif : Dorsal : 105**

**Plantar : 145**

## 6. INVERSI – EVERSIO ANKLE



**INVERSI**

**EVERSI**

**ROM : Aktif : T ( 50 – 0 – 40 )**

**Pasif : T ( 55 – 0 – 40 )**

**Aktif : Inversi : 40**

**Eversi : 50**

**Pasif : Inversi : 40**

**Eversi : 55**