

NAMA:HUTRI ASTRI AMANDA

NIM: 2010301052

KELAS:2/A4

## TUGAS PRAKTIKUM "KINESIOLOGI DASAR PELVIS DAN HIP"

Lakukan Analisis Lumbopelvic Rhythme pada diri sendiri.

Sebutkan komponen apa saja yang bergerak (Tulang, Otot, Nerve, sendi).

### 1 Pengertian.

Gerakan Lumbopelvic Rhythme adalah gerakan fleksi-ekstensi lumbal dari posisi tegak (berdiri) yang nantinya akan bergerak kearah depan (Fleksi) yang menggerakkan sendi sacroiliaca. dengan contoh gerakan yaitu seseorang membungkuk kearah depan dengan posisi tangan menyentuh ibu jari kaki.

### 2 Hasil pengamatan

Lumbo Pelvic Rhythme merupakan koordinasi yang terjadi pada Pelvic dan Tulang Belakang yang terfokus pada cara tulang belakang Lumbal bergerak dengan kombinasi gerakan yang terjadi di panggul.

Lalu Tulang, Otot, Nerve, dan sendi apa saja kah yang bergerak.

A. Pertama Sendi yang berperan dalam pergerakan lumbo pelvic rhytme pertama Pada tulang Pelvic Os. Sacrum, Os. Coccyx, Os. Illium, Os Acetabullum, Os. Pubhis, Os. Ischi, Spina Illiaca anterior inferior (SIAI), dan Spina Iliaca anterior superior (SIAS), lalu Pada Tulang Vertebrae Os. Vertebrae Cervical, Os. Vertebrae Thoracic, dan Os. Vertebrae Lumbal.

B. Kedua Otot yang Berperan dalam pergerakan Lumbo Pelvic Rhythme yaitu Longisimus Capitis,

Splenius Cervicis, Splenius Capitis, External Intercosta, Erector Spinae (iliocostalis, Longissimus, Spinalis), Serratus Posterior Superior, Serratus Posterior Inferior, External Oblique, Internal Oblique. Dan Otot yang menggerakkan pada Pelvicnya sendiri adalah Iliopsoas, Piri Formis, Gamellus Superior, Gamelus Inferior, Quadrates Femoris, Gluteus Medius, Gluteus Minimus, dan Gluteus Maximus.

C. Ketiga Saraf yang menggerakkan Lumbo Pelvic Cervical Nerves (C1-C8), Cervical Enlargement, Cervical Plexus, Branchial Plexus, Thoracic Nerves (T1-T12), Lumbar Nerves (L1-L5), Lumbar enlargement, Lumbar Plexus, Coccygeal Nerve Co.4, dan Sacral Plexus.

D. Terakhir Sendi yang bergerak selama Lumbo Pelvic Rhythme yaitu Facet Joint, Intervetebral Disc, Costochondral Joint, Costovertebral Joint, Sternocostal Joint, Lumbosacral Joint, Sacrococcygeal Joint, Sacroiliaca Joint, dan Hip Joint.