

Nama : Dina Ayu Rizki Lestari

NIM : 1710301114

Kelas : 8B5

TUGAS SKILL LAB

1. Sebutkan Macam Kontraksi Group otot

Jawab :

- Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot
- Isotonus : kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.

2. Sebutkan Teknik dalam PNF

Jawab :

- Fasilitasi atau inhibisi
- Dalam satu arah gerak /dua arah gerak
- Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis

3. Sebutkan Teknik dalam penanganan PNF

Jawab :

- Rhythmical initiations (pumping –up)
- Repeated contractions
- Strectch refleks
- Combinations of isotonik
- Timing for emphasis (Pivoting)
- Hold relax
- Contract – relax
- Slow reversal
- Stabilizations
- Stabilizing reverzal
- Rhythmical stabilizations