

**NAMA : INDAH RIFQONIYAH**

**NIM : 1710301184**

**KELOMPOK : 8C5**

1. Sebutkan macam kontraksi grup otot !

Jawab :

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

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

2. Sebutkan tehnik dalam PNF !

Jawab :

Fasilitasi atau inhibisi

Dalam satu arah gerak /dua arah gerak

Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis.

3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF !

Jawab :

Rhytmical initiations (pumping –up)

Repeated contractions

Strectch refleks

Combinations of isotonik

Timing for emphasis (Pivoting)

Hold relax

Contract – relax

Slow reversal

Stabilizations

Stabilizing reverzal

Rhytmical stabilizations