

Nama : Zuratul Aini Rhodia

NIM : 1710301175

Kelas : 8C5

### **Tugas SL PNF**

#### **Soal :**

1. Sebutkan Macam Kontraksi Group otot?

Jawab:

- Isometrik: kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. (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
- Strecth refleks
- Combinations of isotonik
- Timing for emphasis (Pivoting)
- Hold relax
- Contract – relax
- Slow reversal
- Stabilizations
- Stabilizing reverzal
- Rhytmical stabilizations