

TUGAS AKHIR
MODUL FISIKA GERAK



OLEH:

WAHYU EKHSAN NUR ROHMAN

2010301119

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

2020

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Allhamdulillahirobbil 'alamin, puji dan syukur kehadiran ALLAH SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan pembuatan tugas akhir modul Fisika Gerak. Penyusunan tugas akhir ini bertujuan untuk melengkapi sekaligus menyelesaikan tugas akhir modul Fisika Gerak mahasiswa Program Studi S1Fisioterapi.

Terimakasih saya ucapkan kepada semua pihak baik dosen maupun mahasiswa selama pembelajaran modul Fisika Gerak sehingga kita dapat menyelesaikan modul ini hingga akhir. Semoga ilmu yang didapatkan dari modul ini menambah wawasan kita dan menjadi pembelajaran kita kedepannya

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 10 Juli 2021

Wahyu Ekhsan Nur Rohman

PUSH UP



EXTRIMITAS ATAS

- Wrist
Gerakan: ekstensi wrist
Tulang: phalang, carpal, dan metacarpal
Otot: extensor carpi radialis longus et brevis, carpi ulnaris & extensor digitorum dibantu oleh pollicis longus, extensor indicis & digiti minimi
- Elbow
Gerakan: fleksi & ekstensi
Tulang: radius, ulna & humerus
Otot: biceps & triceps
- Shoulder
*glenohumeral joint
Gerakan: abduksi-adduksi, fleksi-ekstensi & endorotasi-eksorotasi
Tulang: humerus & scapula
Otot: rotator cuff (subscapularis, supraspinatus, infraspinatus & teres minor), pectoralis mayor & pectoralis minor
*acromioclavicular joint
Gerakan: protraksi-retraksi
Tulang: acromion & scapula
Otot: upper trapezius & deltoid

EXTRIMITAS BAWAH

- Knee

Gerakan: ekstensi

Tulang: tibia, fibula, patella & femur

Otot: quadriceps

- Ankle

Gerakan: dorsal fleksi

Tulang: tibia, fibula & talus

Otot: extensor hallicus longus, anterior talofibular ligament & fibularis tertius



2nd class lever

Force : triceps & biceps

Resistance : all parts of the body

Axis : ankle & foot