

SUMMARY

PERBEDAAN EFEK ANTARA PEMBERIAN KOMBINASI LATIHAN LEG EXTENSION DAN LEG CURL DENGAN LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI SENDI LUTUT

Created by FINA RIZKI ARTISANDI

- Subject** : PERBEDAAN EFEK ANTARA PEMBERIAN KOMBINASI LATIHAN LEG EXTENSION DAN LEG CURL DENGAN LEG PRESS
- Subject Alt** : PERBEDAAN EFEK ANTARA PEMBERIAN KOMBINASI LATIHAN LEG EXTENSION DAN LEG CURL DENGAN LEG PRESS
- Keyword** : PERBEDAAN EFEK; KOMBINASI LATIHAN; LEG EXTENSION; LEG CURL; LEG PRESS

Description :

Semakin majunya perkembangan jaman, persaingan dalam segala bidang semakin ketat. Untuk mampu mengikuti persaingan yang semakin ketat dibutuhkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang bermutu dan produktifitas kerja yang baik. Untuk menghasilkan produktifitas yang baik maka diperlukan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Oleh sebab itu, maka kesehatan fisik ialah salah satu hal yang penting. Kesehatan fisik ialah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik tanpa adanya gangguan atau keterbatasan. Dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari manusia tidak lepas dari melakukan berbagai macam gerakan, baik dalam melakukan tugas, pekerjaan, olahraga, dan rekreasi. Dalam melakukan berbagai aktifitas tersebut manusia memerlukan kualitas gerakan yang baik. Gerakan yang berkualitas sangat erat hubungannya dengan gerakan fungsional. Untuk melakukan gerakan yang fungsional salah satu faktor yang sangat berpengaruh ialah faktor fisik yang melibatkan sistem muskuloskeletal tubuh. Sistem muskuloskeletal akan membentuk anggota gerak. Pada manusia terbagi menjadi dua anggota gerak yaitu anggota gerak atas dan anggota gerak bawah dimana tiap anggota gerak merupakan satu kesatuan dari tulang, sendi, otot dan saraf. Kedua anggota gerak ini haruslah mempunyai kualitas yang baik untuk menghasilkan

1
2

gerakan yang efektif dan efisien. Untuk terciptanya gerakan yang efektif dan efisien terdapat beberapa faktor yang harus dipenuhi antara lain fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan stabilisasi.

Salah satu gerakan yang paling sering dilakukan ialah berjalan, dimana anggota gerak bawah yang berperan. Salah satu sendi di anggota gerak bawah yaitu sendi lutut. Sendi lutut merupakan salah satu sendi besar ditubuh manusia dan merupakan salah satu sendi yang kompleks. Sendi lutut merupakan area unik, yang tersusun atas beberapa persendian, seperti sendi tibiofemoral, patellofemoral, proximal tibiofibular. Terdapat dua meniscus yakni meniscus lateral dan medial serta terdapat beberapa ligamen antara lain ligamen colateral lateral, ligamen colateral medial,

ligamentum cruciatum anterior, ligamentum cruciatum posterior dan beberapa ligamen lain yang turun menjaga stabilisasi sendi. Struktur kompleks sendi lutut ini bekerja secara bersamaan untuk memberikan keluwesan dan dukungan pada tubuh, serta pergerakan yang lebih luas. Sendi lutut juga merupakan bagian tubuh yang terus- menerus mengalami tekanan saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Bahkan aktivitas biasa seperti berjalan, berlari atau naik turun tangga bisa menyebabkan banyak beban pada sendi lutut. Beban diberikan pada permukaan lutut selama berjalan sekitar 1,5 kali dari BB, naik turun tangga sekitar 3-4 kali dari BB dan saat jongkok sekitar 8 kali dari BB (kompas,2011). Maka jika tidak dirawat yang tepat dapat menimbulkan nyeri, rasa tidak nyaman, dan terbatasnya gerakan.

Contributor : S. Indra Lesmana, SKM, Sst.Ft, M.Or
Date Create : 07/09/2013
Type : Text
Format : pdf
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-200865042
Collection : 200865042
Source : Perpustakaan Esa Unggul
Relation Collection Universitas Esa Unggul
COverage : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : Copyright @2013 by UEU Library

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor