

## SIKAP TUBUH YANG BAIK

- Sikap tubuh berpengaruh pada baik tidaknya kinerja seseorang, oleh karena itu sikap dasar tubuh yang baik adalah apabila ditarik garis imajiner titik-titik yang berada di ...
  1. Atas kepala
  2. Belakang telinga
  3. Tengah persendian bahu
  4. Sedikit di belakang tengah-tengah persendian panggul
  5. Sedikit di depan tengah-tengah persendian lutut
  6. Melalui garis tengah persendian mata kaki

## Lanjutan ...

- Jika garis yang menghubungkan titik-titik tersebut lurus, berarti sikap tubuh sempurna
- Jika sedikit lengkung, berarti sikap tubuh baik
- Jika agak patah, berarti sikap tubuh cukup baik
- Bila patah-patah, berarti sikap tubuh jelek

## Sikap tubuh yang baik ditinjau dari tulang punggung

- a. 7 vertebrae cervicalis melengkung ke depan
- b. 12 vertebrae thoracalis melengkung ke belakang
- c. 5 vertebrae lumbalis sedikit melengkung ke depan
- d. 5 vertebrae caudalis melengkung ke belakang

Bila lengkungan tulang punggung, cekungannya dangkal berarti sikap tubuh yang baik



## Bagian-bagian tubuh yang menunjukkan sikap tubuh yang baik

- KEPALA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik apabila dagu ditarik ke belakang tidak menyebabkan dagu dobel, pandangan lurus ke depan rata-rata air dan kepala seimbang
- DADA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila ujung bahu yang satu dengan yang lain lurus ke samping, tetapi tidak berakibat menarik scapula
- DADA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila dada lebar, sternum ditarik ke atas tetapi tidak sampai menarik diafragma

# Lanjutan...

- PERUT dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila dikontrol oleh perut singset, tidak banyak lemak, perut sedikit tertarik ke belakang
- PINGGANG/PANGGUL dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila pinggul akan mengontrol perut, pantat kebelakang.
- LUTUT dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila melengkung ke depan
- KAKI dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila posisi segi empat, berat badan ditumpu oleh ujung jari, kaki bagian luar dan tumit, serta telapak kaki ada cekungan

# Fungsi kaki

- Sebagai penumpu berat badan, oleh karena itu kaki harus kuat
- Sebagai pengungkit agar badan dapat bergerak
- Sebagai peredam (penetralisir) goncangan terbukti pada kaki banyak sekali persendiannya