

Refleksi Pembelajaran

Nama: _____

Pelajaran: _____


Kelas: _____

Tanggal: _____


Setelah mempelajari bab ini dan mengerjakan soal latihan, apakah Anda telah menguasai materi pada bab ini?

Untuk membantu Anda menilai diri, isilah kolom tabel berikut dengan tanda centang sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Kemampuan yang diharapkan	Sudah mampu	Belum mampu
1.	Dapat menjelaskan struktur tulang rawan dan tulang keras		
2.	Dapat menjelaskan proses pembentukan tulang		
3.	Dapat menjelaskan fungsi tulang bagi tubuh		
4.	Dapat mengidentifikasi jenis sendi pada tubuh dan gerak yang dihasilkan		
5.	Dapat menjelaskan kaitan tulang dan otot dalam menimbulkan gerak		
6.	Dapat menjelaskan struktur dan cara kerja otot lurik serta letaknya dalam tubuh		
7.	Dapat menjelaskan struktur dan cara kerja otot polos serta letaknya dalam tubuh		
8.	Dapat menjelaskan struktur dan cara kerja otot jantung		
9.	Dapat menjelaskan mekanisme gerak otot		



No.	Kemampuan yang diharapkan	Sudah mampu	Belum mampu
10.	Dapat membedakan otot sinergis dan otot antagonis		
11.	Dapat menganalisis dan memberikan contoh gangguan/penyakit pada rangka atau tulang		
12.	Dapat menganalisis dan memberikan contoh gangguan/penyakit pada otot		
13.	Dapat menyebutkan contoh pemanfaatan teknologi untuk mengatasi kelainan pada sistem gerak manusia		



Jika ada poin-poin yang belum Anda kuasai dengan baik, Anda sebaiknya membaca ulang materi yang ada, bertanya pada guru, dan mencari informasi tambahan dari berbagai sumber, misalnya internet.