

# E-LKPD

**IPAS** ILMU PENGETAHUAN  
ALAM DAN SOSIAL

Sistem Gerak Manusia

Untuk Sekolah Dasar Kelas VI

Disusun oleh : Hannan Febrian

Nama Lengkap :  
No :  
Kelas :  
Sekolah :

## Kata Pengantar

Salam sejahtera untuk para pendidik dan peserta didik. Saya dengan bangga mempersembahkan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) berbasis *Liveworksheet* untuk mata pelajaran IPAS tentang Sistem Gerak Manusia. LKPD ini dirancang dengan tujuan untuk memfasilitasi pembelajaran yang interaktif, mendalam, serta menyenangkan tentang sistem gerak manusia.

Dalam LKPD ini, peserta didik akan diajak untuk menjelajahi berbagai konsep penting seperti struktur tulang, jenis-jenis sendi, fungsi otot, serta koordinasi sistem saraf dalam mengatur gerakan tubuh. Materi disusun secara sistematis dan disertai dengan ilustrasi yang jelas dan interaktif menggunakan *Platform Liveworksheet* sehingga memudahkan peserta didik untuk memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep tersebut.

Selain itu, LKPD ini juga dilengkapi dengan berbagai jenis aktivitas seperti soal mengklasifikasikan, pertanyaan diskusi yang memungkinkan siswa untuk menguji pemahaman peserta didik secara mandiri maupun kolaboratif. Dengan demikian, diharapkan LKPD ini dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung proses pembelajaran di kelas serta meningkatkan keterampilan siswa dalam memahami sistem gerak manusia.

Semoga LKPD ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pencapaian tujuan pembelajaran kita bersama. Terima kasih atas perhatian dan semangat belajar yang telah ditunjukkan oleh para peserta didik.

Selamat belajar!

Hormat kami,

## Petunjuk penggunaan E-LKPD

1. Baca doa sebelum belajar
2. Isi identitas pada halaman pertama
3. Baca dengan seksama isi LKPD, termasuk petunjuk, materi, dan instruksi yang diberikan.
4. Ikuti instruksi yang tertera dalam LKPD dengan cermat. Ini termasuk kegiatan, latihan soal, atau tugas yang harus diselesaikan.
5. Jika platform E-LKPD menyediakan fitur interaktif seperti video pembelajaran, simulasi, atau latihan interaktif, manfaatkan fitur tersebut untuk memahami materi dengan lebih baik.
6. Selesaikan latihan soal yang terdapat dalam LKPD untuk menguji pemahaman kalian terhadap materi yang dipelajari. Jika terdapat jawaban atau kunci jawaban, periksa hasil pekerjaan.
7. Ajukan pertanyaan jika kamu mengalami kesulitan atau memiliki pertanyaan terkait materi, jangan ragu untuk mengajukan pertanyaan kepada guru atau fasilitator yang bersangkutan.
8. Setelah menyelesaikan materi atau tugas dalam LKPD, luangkan waktu untuk meninjau kembali apa yang telah dipelajari. Evaluasi pemahaman kamu dan identifikasi area yang memerlukan perbaikan atau pemahaman lebih lanjut.

## Capaian Pembelajaran

" Peserta didik memahami sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuh "

## Tujuan Pembelajaran

1. Setelah membaca peserta didik dapat menjelaskan sistem gerak manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan dengan baik dan benar.
2. Setelah berdiskusi peserta didik dapat mengklasifikasikan jenis-jenis sendi manusia dengan benar.
3. Setelah berdiskusi peserta didik dapat membuat tabel tentang cara menjaga kesehatan tubuh dengan lugas dan benar.

## Orientasi



Buat kelompok bersama teman sebangkumu untuk menyelesaikan di bawah ini!



Di sebuah desa kecil, tinggal seorang anak bernama Budi yang gemar bermain sepeda setiap hari. Suatu hari, saat sedang bermain sepeda, Dia juga merasa sakit lutut, leher, dan gelang bahu, karena benturan tersebut dan dia tidak bisa berjalan dan tidak bisa melambatkan tangannya.

Menurutmu

1. Bagian tubuh mana saja yang menyebabkan Budi sakit ?
2. Apa penyebab Andi sakit di beberapa bagian tubuhnya?

## Pemantik

Jawablah Pertanyaan di bawah ini

- Apa yang dilakukan orang dalam video di atas ?
- Sistem apa saja yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas pada video di atas ?
- Apakah dengan aktivitas tersebut dapat menyehatkan tubuh kita?

## Jawablah

Menurutmu Apa perbedaan dari gambar A dan Gambar B  
Coba gerakkan pergelangan kaki dan lambaikan tanganmu, apakah kamu merasakan perbedaan dalam pergerakannya.



A



B

- Gambar A
- 
- Gambar B

## Amati

Coba Amati Video berikut ini



Video di atas menjelaskan tentang apa itu sendi?  
Coba tuliskan kembali apa kamu ketahui tentang sendi?

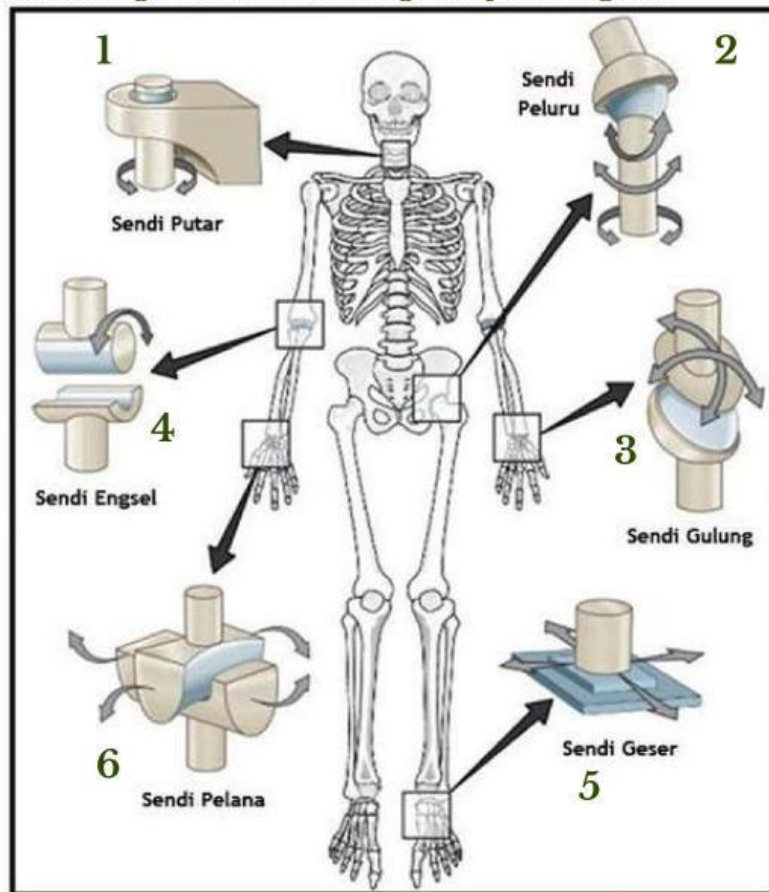
Sendi adalah

## Menyelidiki

### Sistem Sendi

Rumah kita pastinya memiliki pintu dan jendela. Yang keduanya bisa dibuka dan ditutup. Mengapa pintu dan jendela tersebut bisa dibuka dan ditutup? Itu karena ada penghubung antara jendela/pintu dengan kusen rumah kita yang disebut engsel. Dengan adanya engsel pintu/jendela tersebut bisa bergerak, bisa di tutup dan bisa di buka. Sama halnya sendi dalam tubuh manusia yang menjadi penghubung antara tulang ke tulang yang lain. Sehingga kita dapat menggerakkan tubuh kita dengan memutar, menekuk, meluruskan dan masih banyak lagi.

Sendi berdasarkan gerak manusia terbagi menjadi 6 bagian :



Sumber: Belajar.com

#### 1. Sendi Putar

Sendi putar adalah salah satu sendi yang gerakan salah satu ujung tulangnya membuat gerakan berputar pada ujung tulang lain. Jadi, salah satu ujung tulang menjadi poros dan yang satunya bisa berputar di sana.

Sendi ini yang membuat kepala bisa berputar menoleh ke kiri dan kanan. Contoh sendi putar, sendi antara tulang leher dan tulang tengkorak. (Setiawan,2023)

## 2. Sendi peluru

Sendi peluru adalah sendi yang bisa bergerak ke segala arah. Salah satu tulangnya berbentuk mirip bola dan tulang lainnya seperti mangkuk. Contohnya, hubungan antara tulang lengan atas dan gelang bahu. (Sari,2020).

## 3. Sendi gulung

Sendi gulung adalah sendi yang punya gerakan dua arah. Bisa bergerak ke depan dan ke belakang, bisa juga ke kanan dan ke kiri. Contohnya rahang bawah dan ruas jari. (Setiawan,2023)

## 4. Sendi engsel

Sendi engsel merupakan sendi yang memungkinkan terjadinya pergerakan satu arah saja. Biasanya, sendi engsel hanya bisa diluruskan atau ditekuk. Contoh sendi engsel ada pada tulang lutut dan siku. (Sari,2020)

## 5. Sendi geser

Sendi geser adalah sendi yang memungkinkan gerakan antar tulang yang satu menggeser yang lain. Contohnya, sendi pada pergelangan tangan dan pergelangan kaki. (Sari,2020)

## 6. Sendi pelana

Bentuknya memang mirip dengan pelana kuda. Sendi ini mampu membuat gerakan dua arah, yaitu seperti gerak ke depan dan ke belakang, dan juga gerak ke kanan dan ke kiri. Sendi pelana bisa kita temukan pada tulang pangkal ibu jari. (Setiawan,2023)



## Berlatih

Setelah kamu membaca. Coba klarifikasikan jenis-jenis sistem sendi manusia dengan melengkapi tabel dibawah ini

No	Jenis Sendi	Contoh

## Berdiskusi

Berdiskusilah dengan teman kelompokmu untuk menyelesaikan permasalahan di bawah ini ! *Melanjutkan dari permasalahan pada halaman 02.*

Budi mengalami sakit pada beberapa bagian tubuh. Sehingga dia tidak bisa beraktivitas seperti biasanya. Dari hal tersebut ayo kita bantu Budi untuk mengetahui sendi apa saja yang bermasalah pada tubuhnya ? Lengkapilah tabel dibawah ini

No	Tubuh yang mengalami cedera	Jenis Sendi

## Jodohkan

Setelah kamu membaca, tariklah garis dibawah ini dengan menyesuaikan jenis sendi dan contohnya

Sendi putar



Sendi Geser



Sendi engsel



Sendi pelana



Sendi peluru



Sendi gulung



# Cara Hidup Sehat



Sumber: Belajar.com

Sistem gerak adalah bagian dari tubuh kita yang membantu kita bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk menjaga sistem gerak kita tetap sehat, kita perlu melakukan beberapa hal yang penting. (Setiawan, 2023)

### 1. Makan Makanan Sehat

Kita perlu makan makanan yang sehat, seperti sayuran, buah-buahan, susu, dan daging. Makan makanan yang mengandung kalsium seperti susu, keju, dan yogurt untuk tulang kita tetap kuat dan sehat. (Sari, 2020)

### 2. Berolahraga dengan teratur

Berolahraga adalah cara yang bagus untuk menjaga sistem gerak kita tetap sehat. Kita bisa berlari, bersepeda, berenang, atau bermain di luar rumah dengan teman-teman. Kita juga bisa membantu orang menyapu, mengepel, dan lainnya, itu juga termasuk olahraga. (Sari, 2020)

### 3. Duduk dan Berdiri dengan Baik

Saat duduk di kursi, pastikan punggung kita lurus dan kaki kita menyentuh lantai. Saat berdiri, kita bisa membagi berat tubuh di kedua kaki agar tulang punggung kita tidak sakit.

### 4. Istirahat yang Cukup

Kita perlu tidur yang cukup setiap malam (sekitar 8-10 jam) supaya tubuh kita bisa istirahat dan tulang kita bisa tumbuh dengan baik.

### 5. Minum Air Putih Banyak

Minum air putih banyak membantu tulang dan sendi kita tetap sehat dan kuat.

### 6. Hindari Duduk Terlalu Lama

Jangan duduk terlalu lama di depan TV atau komputer. Kita perlu bergerak dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

### 7. Jaga Postur Tubuh

Jaga postur tubuh kita dengan baik saat berdiri, duduk, atau berjalan supaya tulang punggung dan leher kita tidak sakit.

### 8. Perhatikan Kesehatan Sendi dan Otot

Jika ada sakit atau nyeri di sendi atau otot, mintalah bantuan orang dewasa untuk pergi ke dokter atau ahli fisioterapi.

Jadi, teman-teman, dengan menjaga sistem gerak manusia tetap sehat melalui olahraga, pola makan sehat, postur tubuh yang baik, dan istirahat yang cukup, kita bisa hidup lebih sehat dan aktif. Ingatlah untuk selalu merawat tubuh kita dengan baik supaya kita dapat menikmati kehidupan dengan lebih baik. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur !

1. Apa saja yang sudah kalian lakukan untuk menjaga agar hidup sehat?
2. Apakah kamu sudah melakukan aktivitas tersebut dengan teratur dan konsisten?
3. Apakah kamu sudah mengonsumsi makanan dan minuman yang membuat tubuh kamu sehat?

### Berdiskusi

Berdiskusilah dengan teman kelompokmu untuk menyelesaikan permasalahan di bawah ini ! *Melanjutkan dari permasalahan pada halaman 02.*

Budi mengalami sakit pada beberapa bagian tubuh karena jatuh saat bermain sepeda. Sehingga dia tidak bisa beraktivitas seperti biasanya. Dari hal tersebut sendi apa saja yang bermasalah dalam tubuh Budi ? Ayo kita bantu Andi cara memulihkan kembali bagian tubuh yang sakit tersebut? Lengkapilah tabel dibawah ini

No	Tubuh yang mengalami cedera	Jenis Sendi	Cara memulihkan kembali

## Refleksi

Jawablah pertanyaan dibawah ini agar ibu guru tahu bagaimana perasaanmu selama kegiatan pembelajaran berlangsung!

1. Apakah pelajaran hari ini menyenangkan?
2. Jika tidak menyenangkan, pelajaran seperti apa yang kalian inginkan
3. Apakah kalian paham akan materi pembelajaran hari ini?
4. Apakah kalian mempunyai kesulitan dalam pembelajaran hari ini?

## Evaluasi

Akhirnya kita sampai pada akhir pembelajaran kali ini. Agar kalian tidak lupa tentang pembelajaran kali ini, maka coba kerjakan soal evaluasi berikut ini ya!

## Daftar Pustaka

Setiawan, I. (2023). Peran Olahraga dalam Menjaga Kesehatan Sendi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), 123-130.  
Setiawan, I. (2018). Sistem Gerak Manusia. Jakarta: Grasindo.  
Sari, A. N. & Budi, S. (2020). Menjelajahi Tubuh Manusia. Bandung: Sinar Aksara.

