

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
SISTEM GERAK PADA MANUSIA

NAMA SISWA :

NO ABSEN :

KELAS :

1. Apa yang terjadi jika otot bekerja terus-menerus tanpa istirahat?
 - a. Otot akan menjadi lebih kuat secara instan
 - b. Otot akan mengalami kelelahan dan kejang
 - c. Otot akan menjadi lebih elastis
 - d. Otot akan berhenti berfungsi secara permanen

2. Otot yang bekerja secara sadar adalah otot
 - a. Polos
 - b. Lurik
 - c. Jantung
 - d. Halus

3. Persendian yang ditemukan pada rahang adalah sendi
 - a. Pelana
 - b. Peluru
 - c. Engsel
 - d. Putar

4. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

1. Alat gerak pasif
2. Alat gerak aktif
3. Tempat melekatnya otot
4. Memberi bentuk tubuh
5. Dapat menyebabkan objek mengalami perpindahan tempat

Pernyataan diatas yang berhubungan dengan fungsi tulang adalah

- A. 2, 3 dan 4
- B. 1, 3 dan 4
- C. 3, 4 dan 5
- D. 1, 3 dan 5

5. Berikut adalah cara menjaga kesehatan sistem gerak, kecuali...

- a. Mengonsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D
- b. Berolahraga secara teratur
- c. Menghindari aktivitas fisik sama sekali
- d. Mempertahankan berat badan ideal