

Soal - Soal Asesment



Tugas Akhir

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memilih A, B, C atau D pada jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan sistem gerak manusia?

- A** Sistem gerak manusia adalah sistem yang terdiri dari otot, tulang, dan sendi yang memungkinkan pergerakan tubuh.
- B** Sistem gerak manusia adalah cara berpikir manusia
- C** Sistem gerak manusia hanya melibatkan otot
- D** Sistem gerak manusia tidak memerlukan tulang

2. Apa fungsi utama otot dalam tubuh manusia?

- A** Fungsi utama otot adalah untuk menghasilkan gerakan dan menjaga postur tubuh.
- B** Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- C** Menghasilkan energi untuk sel-sel tubuh
- D** Membantu proses pencernaan makanan

3. Mengapa kesehatan tulang sangat penting bagi sistem gerak?

- A** Kesehatan tulang tidak ada hubungannya dengan kekuatan otot.
- B** Kesehatan tulang tidak berpengaruh pada sistem gerak.
- C** Tulang hanya berfungsi sebagai penyimpan mineral.
- D** Kesehatan tulang penting untuk mendukung dan melindungi sistem gerak





Tugas Akhir

4. Bagaimana sendi berperan dalam proses gerakan tubuh?

- A**) Sendi memungkinkan pergerakan tubuh dengan menghubungkan tulang dan memungkinkan fleksibilitas
- B** Sendi tidak berperan dalam gerakan tubuh.
- C** Sendi hanya berfungsi sebagai penyangga tulang.
- D** Sendi menghambat pergerakan tubuh.

5. Sebutkan jenis-jenis sendi yang ada di tubuh manusia!

- A** Sendi statis, sendi dinamis, sendi fleksibel.
- B** Sendi kaku, sendi lentur, sendi berputar.
- C** Sendi elastis, sendi otot, sendi tulang.
- D** Sendi sinovial, sendi fibrosa, sendi kartilaginoso.

6. Apa contoh sendi yang terdapat di lutut?

- A** Sendi putar
- B** Sendi peluru
- C** Sendi engsel
- D** Sendi geser





Tugas Akhir

7. Sebutkan macam-macam otot yang ada di tubuh manusia

- A** Otot leher
- B** Otot rangka, otot jantung, otot polos
- C** Otot perut
- D** Otot tangan

8. Apa perbedaan antara otot lurik dan otot polos?

- A** Otot lurik memiliki garis dan dikendalikan secara sadar, sedangkan otot polos tidak memiliki garis dan bekerja secara otomatis.
- B** Otot polos memiliki garis dan dikendalikan secara sadar.
- C** Otot lurik dan otot polos keduanya bekerja secara sadar.
- D** Otot lurik tidak memiliki garis dan bekerja secara otomatis.

9. Mengapa otot jantung termasuk dalam kategori otot khusus?

- A** Otot jantung hanya ditemukan pada hewan tertentu dan tidak pada manusia.
- B** Otot jantung berfungsi dengan cara yang sama seperti otot rangka.
- C** Otot jantung tidak memiliki struktur khusus dan berfungsi secara sadar.
- D** Otot jantung adalah otot khusus karena memiliki struktur unik dan berfungsi secara otomatis.





Tugas Akhir

10. Apa yang terjadi jika tulang tidak mendapatkan kalsium yang cukup?

- A** Tulang tidak terpengaruh oleh kekurangan kalsium
- B** Tulang tumbuh lebih cepat dan sehat.
- C** Tulang menjadi lemah dan berisiko patah.
- D** Tulang menjadi lebih kuat dan padat.

11. Sebutkan contoh aktivitas yang melibatkan sendi!

- A** Tidur siang
- B** Menonton film
- C** Membaca buku
- D** Berjalan, berlari, dan mengangkat tangan

12. Bagaimana cara menjaga kesehatan otot?

- A** Menghindari semua jenis makanan
- B** Lakukan latihan kekuatan, konsumsi protein yang cukup, jaga hidrasi, dan cukup istirahat.
- C** Hanya melakukan kardio tanpa latihan kekuatan
- D** Tidur sepanjang hari tanpa aktivitas





Tugas Akhir

13. Apa yang dimaksud dengan sendi engsel?

- A** Sendi engsel adalah sendi yang tidak memungkinkan gerakan sama sekali
- B** Sendi engsel adalah sendi yang memungkinkan gerakan pada dua sumbu
- C** Sendi engsel adalah sendi yang memungkinkan gerakan rotasi penuh.
- D** Sendi engsel adalah sendi yang memungkinkan gerakan pada satu sumbu.

14. Sebutkan dua contoh otot yang bekerja secara otomatis!

- A** Otot rangka dan otot jantung
- B** Otot polos dan otot skeletal
- C** Otot jantung dan otot isometrik
- D** Otot jantung dan otot polos

15. Apa yang dimaksud dengan otot antagonis?

- A** Otot antagonis adalah otot yang membantu otot lain untuk bergerak.
- B** Otot antagonis adalah otot yang bekerja berlawanan untuk menggerakkan sendi.
- C** Otot antagonis adalah otot yang tidak berfungsi saat bergerak.
- D** Otot antagonis adalah otot yang hanya bekerja pada satu sisi sendi.





Tugas Akhir

16. Bagaimana cara kerja otot saat kita bergerak?

- A** Otot berkontraksi dan relaksasi untuk menghasilkan gerakan.
- B** Otot hanya berkontraksi tanpa relaksasi
- C** Otot menghasilkan gerakan dengan cara mengembang
- D** Otot bekerja secara otomatis tanpa perintah dari otak.

17. Apa yang terjadi pada sendi jika kita tidak bergerak dalam waktu lama?

- A** Sendi menjadi lebih kuat dan fleksibel.
- B** Sendi akan tumbuh lebih besar dan lebih kuat
- C** Sendi menjadi kaku dan kurang fleksibel
- D** Sendi tidak terpengaruh oleh gerakan.

18. Sebutkan manfaat olahraga bagi kesehatan tulang!

- A** Meningkatkan lemak tubuh
- B** Meningkatkan risiko patah tulang
- C** Mengurangi fleksibilitas sendi
- D** Manfaat olahraga bagi kesehatan tulang antara lain meningkatkan kepadatan tulang, memperkuat otot, dan mencegah cedera.





Tugas Akhir

19. Apa yang dimaksud dengan sendi putar?

- A** Sendi putar adalah sendi yang terletak di lutut.
- B** Sendi putar adalah sendi yang memungkinkan gerakan rotasi.
- C** Sendi putar adalah sendi yang hanya memungkinkan gerakan maju.
- D** Sendi putar adalah sendi yang tidak bergerak.

20. Sebutkan contoh gerakan yang melibatkan otot bicep!

- A** Bicep curl
- B** Tricep dip
- C** Leg press
- D** Shoulder shrug





Tugas Akhir

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

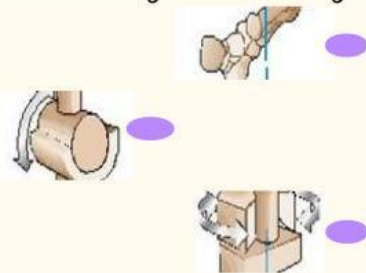
21. Kondisi seluruh tubuh menjadi kaku, tegang, dan sulit bergerak disebut

22. Tubuh lebih mudah mengalami kram dan nyeri karena kekurangan

23. Kelainan tulang punggung di mana bagian bawah melengkung secara berlebihan disebut

C. Jodohkan dengan cara menarik garis pernyataan dengan gambarnya !

24. Tariklah garis antara gambar dan pernyataan yang sesuai!



Sendi Putar

Sendi Geser

Sendi Engsel

D. Jodohkan dengan cara menarik garis pernyataan dengan gambarnya !

25. Geserlah antara gambar dan pernyataan yang sesuai!



Sendi Pelana



Sendi Engsel



Sendi Gulung



Sendi Peluru

E. Jawablah dengan mengucapkan jawaban pada kotak pengeras suara !

8. Sendi pada leher adalah contoh sendi apa ?





Tugas Akhir

25. Sendi pada gambar dibawah ini adalah sendi ?



F. Carilah jawabannya dengan menyusun huruf dalam kotak !

26. Carilah 6 kata yang berhubungan dengan rangka manusia !

T	G	A	U	O	I	R	O	P	T
U	A	O	H	J	K	A	T	B	N
L	T	U	T	P	C	N	B	M	X
A	E	R	T	O	H	G	B	C	M
N	B	T	G	U	T	K	Y	J	J
G	N	S	Y	A	R	A	F	X	B
V	B	E	X	T	Y	T	R	V	B
V	E	N	Q	U	K	R	A	M	T
W	K	D	R	P	O	R	F	C	X
Y	T	I	R	T	Y	B	M	X	Z

