Nama: No. Absen:

SOAL EVALUASI

Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d.

1. **Bagian tubuh yang termasuk alat gerak pasif adalah ...**
   a. Otot
   b. Tulang
   c. Saraf
   d. Ligamen

2. **Fungsi utama dari otot rangka adalah .....**
   a. Menghasilkan energi
   b. Melakukan gerakan tubuh
   c. Menghubungkan saraf dengan tulang
   d. Melindungi organ dalam

3. **Cedera yang sering terjadi akibat gerakan berlebihan pada sendi adalah .....**
   a. Osteoporosis
   b. Kram otot
   c. Dislokasi
   d. Fraktur

4. **Salah satu penyebab gangguan kesehatan alat gerak adalah .....**
   a. Kurangnya konsumsi vitamin D
   b. Terlalu sering berolahraga
   c. Duduk dengan posisi tegak
   d. Mengonsumsi makanan sehat

5. **Cara terbaik untuk menjaga kesehatan alat gerak adalah .....**
   a. Mengangkat beban berat tanpa pemanasan
   b. Makan makanan siap saji
   c. Olahraga teratur disertai pemanasan
   d. Bermalas-malasan sepanjang hari

Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d.

6. **Menjaga kesehatan alat gerak merupakan bentuk rasa syukur kepada Tuhan, hal ini dikarenakan .....**
   a. Agar lebih kuat dari orang lain
   b. Karena tubuh adalah anugerah Tuhan
   c. Untuk mendapatkan penghargaan
   d. Agar bisa bekerja keras tanpa batas

7. **Sudut siku yang optimal untuk mengangkat beban dengan aman adalah .....**
   a. 30°
   b. 45°
   c. 90°
   d. 120°

8. **Jika lutut ditekuk saat jongkok, sudut yang terbentuk antara paha dan betis sekitar .....**
   a. 45°
   b. 60°
   c. 90°
   d. 120°

9. **Sudut siku yang terlalu kecil saat push-up dapat menyebabkan .....**
   a. Cedera otot
   b. Tulang bertambah kuat
   c. Perbaikan postur tubuh
   d. Gerakan menjadi lebih efisien

10. **Posisi duduk yang baik untuk menjaga kesehatan alat gerak adalah .....**
    a. Duduk tegak dengan sudut 90°
    b. Duduk membungkuk
    c. Duduk menyilangkan kaki
    d. Duduk dengan sudut 120°

Nilai	*Saran Guru*	*Paraf*

LIVEWORKSHEETS