



MINI QUIZ



Nama

Kelas

1. Apa fungsi utama ATP dalam kontraksi otot?
 - A. Menyimpan oksigen di dalam otot
 - B. Menyediakan energi untuk gerakan kepala miosin
 - C. Menghasilkan darah tambahan
 - D. Menghilangkan rasa sakit

2. Apa yang terjadi pada filamen aktin dan miosin saat otot berkontraksi?
 - A. Saling menjauh
 - B. Tetap diam
 - C. Saling meluncur mendekat
 - D. Melebur menjadi satu

3. Mengapa otot mengalami kelelahan saat aktivitas berat?
 - A. Penumpukan asam laktat akibat respirasi anaerob
 - B. Penurunan jumlah tulang
 - C. Penurunan tekanan darah
 - D. Otot menjadi lebih panjang

4. Apa tanda utama kelelahan otot pada penari Tari Boran?
 - A. Gerakan menjadi lebih cepat
 - B. Keterbatasan rentang gerak (ROM) dan ketegangan otot
 - C. Suara menjadi serak
 - D. Penurunan jumlah tulang

5. Mengapa pemulihan penting setelah aktivitas fisik berat?
 - A. Agar otot menjadi kaku
 - B. Agar asam laktat menumpuk
 - C. Untuk memperbaiki mikro-kerusakan otot dan mencegah cedera
 - D. Agar darah berhenti mengalir

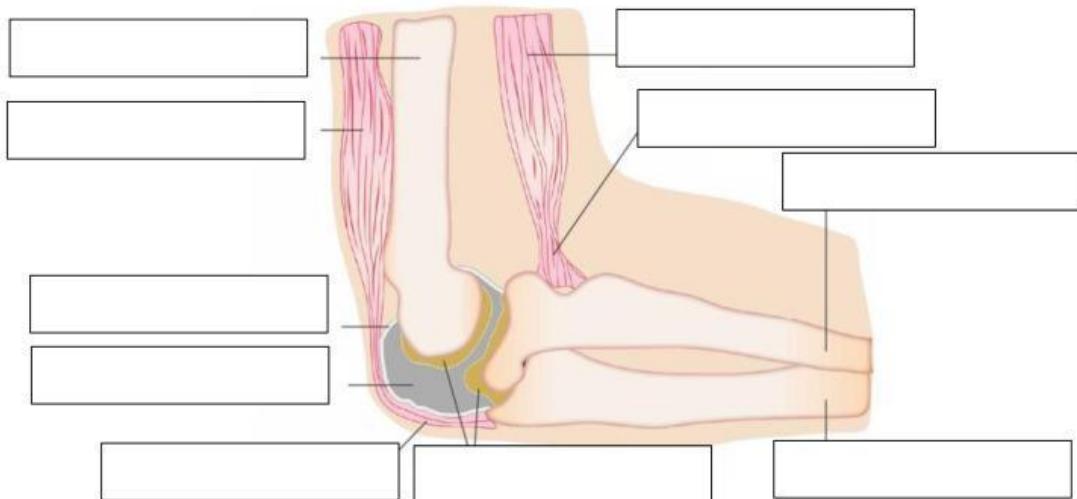
6. Sebutkan neurotransmitter yang berdifusi melintasi *neuromuscular junction* (sambungan neuromusikal)!
 - A. Dopamin
 - B. Asetilkolin
 - C. Serotonin
 - D. Adrenalin

7. Protein apa yang membantu sarkomer kembali ke panjang semula setelah diregangkan dan mencegah peregangan berlebihan?
 - A. Aktin
 - B. Miosin
 - C. Titin
 - D. Tropomiosin

8. Bagaimana sarkomer berkontraksi?
 - A. Dengan memendeknya tulang
 - B. Dengan melarutkan otot
 - C. Dengan pergeseran filamen aktin dan miosin
 - D. Dengan memanjangkan tendon

LATIHAN

Seret dan letakkan jawaban yang tepat ke dalam kotak yang tersedia!



Cartilage/Tulang rawan

Radius/Tulang pengumpil

Cairan sinovial

Tendon otot bisep

Otot trisep

Ulna/ Tulang hasta

Kapsul sendi

Humerus/Tulang lengan atas

Tendon otot trisep

Otot bisep