

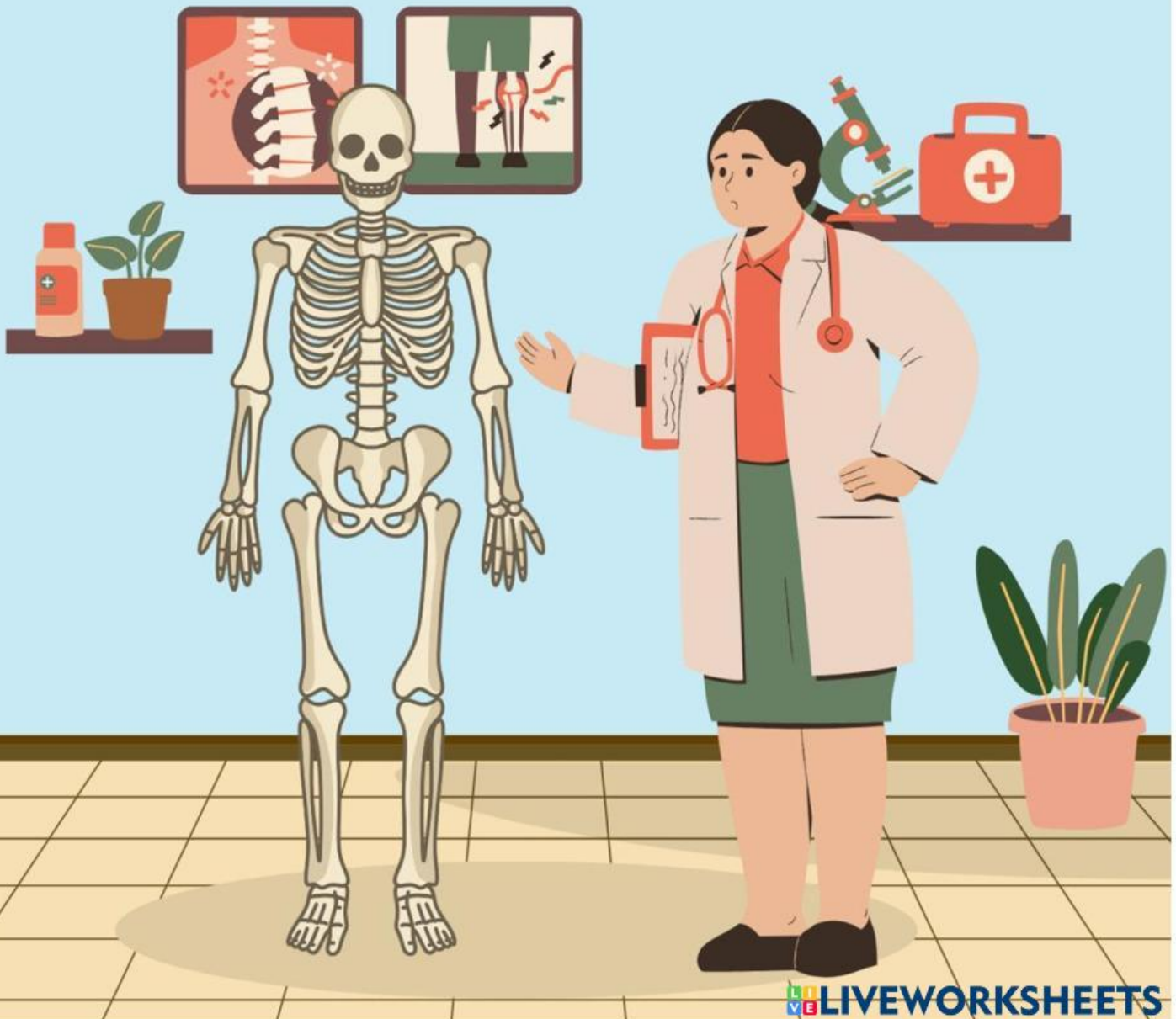
LKPD

Ilmu Pengetahuan Alam

Tema: Rangka Manusia

Kelompok: _____

Kelas: _____

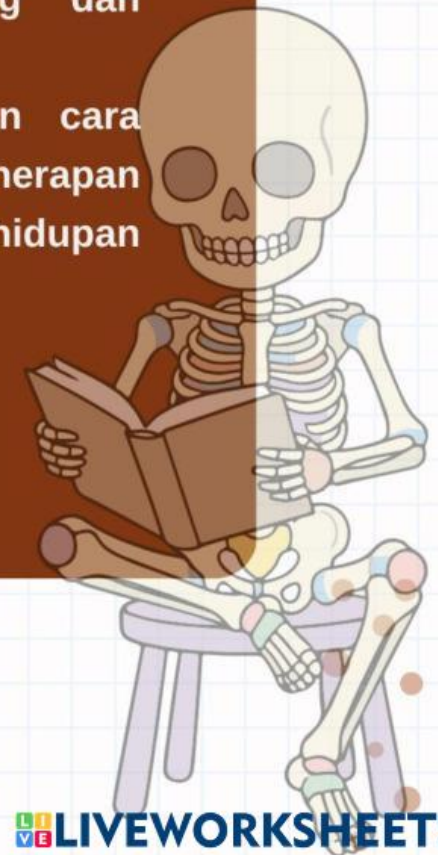


CAPAIAN PEMBELAJARAN

“Merefleksikan sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuh”

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik mampu mengidentifikasi bagian-bagian utama rangka manusia dengan tepat. (C1)
- Peserta didik mampu menjelaskan fungsi rangka manusia dalam menopang dan melindungi tubuh dengan tepat. (C2)
- Peserta didik mampu merefleksikan cara menjaga kesehatan rangka melalui penerapan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (C5)



MATERI

A. Pengertian Rangka Manusia

Rangka manusia adalah susunan tulang yang saling berhubungan dan membentuk kerangka tubuh. Rangka berfungsi menopang tubuh, menjaga bentuk tubuh, melindungi organ penting, dan membantu pergerakan bersama sendi serta otot. Pada orang dewasa, rangka manusia umumnya terdiri atas 206 tulang.



B. Fungsi Rangka Manusia

Rangka manusia memiliki beberapa fungsi utama, yaitu:

1. Menopang tubuh, sehingga manusia dapat berdiri tegak dan mempertahankan postur tubuh.
2. Melindungi organ tubuh, seperti tengkorak yang melindungi otak serta tulang rusuk yang melindungi jantung dan paru-paru.
3. Membantu pergerakan, dengan bekerja sama dengan sendi dan otot.
4. Tempat melekatnya otot, sehingga tubuh dapat melakukan berbagai gerakan.
5. Membantu pembentukan sel darah, melalui sumsum tulang merah.
6. Menyimpan mineral, terutama kalsium dan fosfor yang dibutuhkan untuk menjaga kekuatan tulang.



C. Bagian-bagian Rangka Manusia

Rangka manusia dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu:

1. Rangka kepala, disebut tengkorak, berfungsi melindungi otak dan membentuk wajah. Contohnya tulang dahi, tulang hidung, tulang pipi, tulang rahang atas, dan tulang rahang bawah.
2. Rangka badan, berfungsi menopang tubuh dan melindungi organ dalam. Bagian ini meliputi tulang belakang, tulang rusuk, tulang dada, gelang bahu, dan gelang panggul.
3. Rangka anggota gerak, membantu manusia melakukan aktivitas sehari-hari. Anggota gerak atas meliputi tulang lengan atas, pengumpil, hasta, pergelangan tangan, telapak tangan, dan jari tangan. Anggota gerak bawah meliputi tulang paha, tempurung lutut, kering, betis, pergelangan kaki, telapak kaki, dan jari kaki.



MATERI

D. Jenis-jenis Tulang

1. Tulang pipa

Tulang berbentuk panjang seperti tabung yang membantu menopang tubuh dan menghasilkan gerakan. Contohnya tulang paha dan tulang lengan atas.

2. Tulang pipih

Tulang berbentuk lebar dan relatif tipis yang berfungsi melindungi organ dan menjadi tempat melekatnya otot. Contohnya tulang tengkorak, tulang rusuk, dan tulang dada.

3. Tulang pendek

Tulang dengan ukuran panjang, lebar, dan ketebalan yang relatif hampir sama. Contohnya tulang pergelangan tangan dan beberapa tulang pergelangan kaki.

5. Tulang tidak beraturan

Tulang yang memiliki bentuk kompleks dan tidak termasuk kelompok tulang pipa, pipih, atau pendek. Contohnya ruas-ruas tulang belakang dan beberapa tulang wajah.

E. Cara Menjaga Rangka

Rangka perlu dijaga agar tetap kuat dan sehat. Beberapa kebiasaan yang dapat dilakukan antara lain:

- Mengonsumsi makanan bergizi
- Berolahraga secara teratur
- Menjaga posisi tubuh
- Membawa beban dengan tepat
- Berhati-hati saat beraktivitas



Nama Kelompok :

Kelas:

Kegiatan 1

Rangka Tubuh Manusia

Hubungkan tulang rangka manusia dan namanya dengan benar!



Tulang Rusuk
dan Dada



Tulang Anggota
Gerak Bawah



Tulang Tengkorak



Tulang Belakang



Tulang Anggota
Gerak Atas

KEGIATAN 2

Mengenal Rangka Manusia

Berilah tanda centang pada kotak di sebelah nama bagian tubuh yang tepat!



☐ Tengkorak

☐ Tulang Belakang



☐ Tulang Rusuk

☐ Tulang Panggul



☐ Tulang Panggul

☐ Tulang Dada



☐ Tulang Kaki

☐ Tulang Tangan



☐ Tulang Paha

☐ Tulang Belakang



☐ Tulang Leher

☐ Tulang Rahang



☐ Rongga Rusuk

☐ Tulang Belikat



☐ Tulang Lengan

☐ Tulang Kaki



☐ Tulang Paha

☐ Tulang Kering



☐ Jantung

☐ Paru-paru

Nama Kelompok :

KEGIATAN 3

TULANG PADA MANUSIA

Perhatikan pernyataan di bawah, tentukan apakah pernyataan benar atau salah dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawabanmu!



Tulang manusia berfungsi untuk melindungi organ-organ penting dalam tubuh.

☐

Benar

☐

Salah



Tulang belakang termasuk bagian dari tulang aksial.

☐

Benar

☐

Salah



Tulang tengkorak berfungsi melindungi otak.

☐

Benar

☐

Salah



Gelang panggul termasuk bagian dari tulang aksial.

☐

Benar

☐

Salah



Rangka manusia membantu tubuh dapat bergerak.

☐

Benar

☐

Salah



Tulang selangka termasuk bagian dari gelang bahu.

☐

Benar

☐

Salah

-Selamat Mengerjakan-

KEGIATAN 4

Isilah kegiatan-kegiatan ini bagaimana cara menjaga rangka agar tetap kuat dan sehat dengan memilih kegiatan/kebiasaan yang tepat!



Untuk menjaga kesehatan tubuh, Dani mengonsumsi _____ . Untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh.



Seseorang akan mengalami obesitas ketika berlebihan mengonsumsi makanan tidak sehat. Hal yang perlu dilakukan untuk membakar lemak dan kalori dengan melakukan _____



Agar tidak mengalami skoliosis, seseorang perlu menjaga _____ Untuk menghindari masalah yang berkaitan dengan tulang.



Seorang anak perlu _____ Untuk menjaga kesehatan tulang anak, ini merupakan salah satu cara mencegah cedera pada tulang anak.