

TEMA 1 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 2

Simaklah video berikut!



Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 1 dan 2!

Berbagai posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan otot-otot tertentu bekerja secara berlebih. Misalnya saat duduk menulis, bekerja di depan komputer dengan posisi duduk yang tidak tepat, kebiasaan menelpon dengan menjepit telepon di antara kuping dan bahu. Hal-hal semacam inilah yang mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan seperti apa yang dialami oleh Pak John.

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan besar dalam menjaga kestabilan tubuh. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian aktivitas sehari-hari kita dilakukan dengan posisi duduk, sehingga sangatlah penting untuk mengetahui posisi duduk yang benar untuk menjaga kesehatan tulang punggung kita.

1. Ide pokok paragraf pertama adalah
 - A. berbagai posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan otot-otot tertentu bekerja secara berlebih
 - B. saat duduk menulis merupakan posisi tidak tepat
 - C. bekerja di depan computer dengan posisi tidak tepat mengakibatkan otot bekerja secara berlebih
 - D. posisi tidak tepat mengakibatkan keluhan-keluhan
2. Ide pokok paragraf kedua adalah
 - A. mengetahui posisi duduk yang benar untuk menjaga kesehatan tulang punggung kita
 - B. sebagian aktivitas sehari-hari kita dilakukan dengan posisi duduk
 - C. saat duduk posisi tubuh harus stabil
 - D. tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan besar dalam menjaga kestabilan tubuh
3. Perhatikan gambar berikut!



Urutan kelainan tulang yang tepat adalah

- A. kifosis, lordosis, skoliosis
 - B. lordosis, kifosis, skoliosis
 - C. lordosis, skoliosis, kifosis
 - D. skoliois, lordosis, kifosis
4. Perhatikan pernyataan berikut!
- (1) posisi kepala berada segaris dengan tubuh dan menghadap ke depan
 - (2) siku menempel pada tubuh dan menekuk membentuk sudut 100-120 derajat
 - (3) punggung harus ditopang secara penuh dengan penopang pada saat tegak, atau sedikit bersandar
 - (4) posisi paha dan panggul ditopang oleh dudukan kursi dan sejajar dengan lantai
 - (5) lutut setinggi panggul, membentuk sudut 70 derajat
- Posisi duduk yang benar ditunjukkan oleh nomor
- A. (1), (2), (3)
 - B. (1), (3), (4)
 - C. (2), (3), (5)
 - D. (3), (4), (5)
5. Suatu bentuk seni yang menggunakan gambar-gambar tidak bergerak dan disusun sedemikian rupa sehingga membentuk jalinan cerita disebut
- A. cover
 - B. kartun
 - C. karikatur
 - D. komik