

LKPD

**Lembar Kerja Peserta
Didik**

SISTEM GERAK PADA MANUSIA



KELOMPOK :
NAMA :
KELAS :

**UNTUK SMP
VII/1**

KEGIATAN 1



GERAK PADA MANUSIA

KD :

3.1 Menganalisis gerak pada makhluk hidup, sistem gerak pada manusia, dan upaya menjaga kesehatan sistem gerak.

4.1 Menyajikan karya tentang berbagai gangguan pada sistem gerak, serta upaya untuk menjaga kesehatan sistem gerak manusia.

Indikator pencapaian kompetensi :

3.1.3 Siswa dapat membedakan letak, struktur dan jenis rangka, otot, dan sendi pada manusia

4.1.3 Siswa dapat menyajikan karya mengenai permasalahan pada sistem gerak manusia dan solusinya dan upaya menjaga kesehatan alat gerak.

TUJUAN PRAKTIKUM

1. Mengidentifikasi jenis-jenis sendi gerak
2. Menyebutkan contoh dari macam-macam sendi gerak

PETUNJUK KERJA

1. Buatlah kelompok dengan masing-masing anggota 2-3 orang
2. Bacalah dan pahami lembar kerja praktikum sebelum memulai praktikum
3. Lakukanlah pengamatan secara berkelompok
4. Amatilah lingkungan sekitar mu dan temukan kegiatan gerak manusia sehari hari

KEGIATAN



ALAT DAN BAHAN

Alat dan Bahan :

- | | |
|--|--------|
| 1. Alat tulis seperti pensil dan penghapus (masing-masing) | 1 buah |
| 2. Pensil warna | 1 buah |

LANGKAH KERJA

1. Amatilah lingkungan sekitar mu dan temukan kegiatan gerak manusia yang ada di kehidupan nyata dan solusi atau upaya menjaga kesehatan alat gerak pada manusia
2. Rumuskan permasalahan untuk mengatasi permasalahan tersebut dan tuangkan solusimu kedalam sebuah poster pada lembar yang telah disediakan.

JANGAN LUPA PEREGANGAN

Meski tampak sederhana, banyak manfaat yang bisa Anda rasakan melalui peregangan secara rutin. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

MEMPERBAIKI METABOLISME TUBUH

Peregangan memperlancar peredaran darah sehingga mengembalikan sistem metabolisme tubuh

MEMPERBAIKI POSTUR TUBUH

Terkadang posisi duduk yang membungkuk serta cara jalan yang tidak tegak membuat postur tubuh Anda tidak sebagaimana mestinya. Melakukan peregangan bisa mengembalikan postur seperti semula. Punggung menjadi tegak, tulang ekor juga lepas pada posisinya.

MENGURANGI STRES

Melakukan peregangan dapat menstimulasi otot-otot tubuh menjadi lebih santai dan membantu mengurangi stres

MENGHINDARI CEDERA

Peregangan dapat memaksimalkan vitalitas dan gerak tubuh lebih mudah beradaptasi dengan gerakan yang tiba-tiba



LEMBAR JAWABAN POSTER