

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

No. Absen :

Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal berikut ini!

- 1 Fungsi utama dari sistem rangka manusia adalah
- A Menghasilkan energi
 - B Menjaga keseimbangan tubuh
 - C Melindungi organ dalam
 - D Mencerna makanan

- 2 Sendi yang memungkinkan gerakan ke segala arah adalah
- A Sendi Engsel
 - B Sendi Peluru
 - C Sendi Geser
 - D Sendi Putar

- 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 Berolahraga teratur
 - C Duduk membungkuk terlalu lama
 - D Jarang bergerak

Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal berikut ini!

- 6 Menjaga kesehatan alat gerak merupakan bentuk syukur kepada Tuhan, karena
- 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