

Nama:

No. Absen:



SOAL EVALUASI



Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d.

1. Bagian tubuh yang termasuk alat gerak pasif adalah ...

- a. Otot
- b. Tulang
- c. Saraf
- d. Ligamen

2. Fungsi utama dari otot rangka adalah

- a. Menghasilkan energi
- b. Melakukan gerakan tubuh
- c. Menghubungkan saraf dengan tulang
- d. Melindungi organ dalam

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. Makan makanan siap saji
- c. Olahraga teratur disertai pemanasan
- d. Bermalas-malasan sepanjang hari



Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d.



6. Menjaga kesehatan alat gerak merupakan bentuk rasa syukur kepada Tuhan, hal ini dikarenakan

- 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