

Nama :

No. Absen :

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

1 Fungsi utama rangka manusia adalah.....

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A menghasilkan energi | <input type="checkbox"/> C melindungi organ dalam |
| <input type="checkbox"/> B menjaga keseimbangan tubuh | <input type="checkbox"/> D mencerna makanan |

2 Sendi yang memungkinkan gerakan ke segala arah adalah.....

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A sendi engsel | <input type="checkbox"/> C sendi geser |
| <input type="checkbox"/> B sendi peluru | <input type="checkbox"/> D sendi putar |

3 Cedera yang sering terjadi akibat gerakan berlebihan pada sendi adalah.....

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A osteoporosis | <input type="checkbox"/> C dislokasi |
| <input type="checkbox"/> B kram | <input type="checkbox"/> D patah tulang |

4 Salah satu penyebab gangguan pada kesehatan alat gerak adalah.....

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A kurangnya konsumsi vitamin D | <input type="checkbox"/> C duduk dengan posisi tegak |
| <input type="checkbox"/> B olahraga teratur | <input type="checkbox"/> D mengkonsumsi makanan sehat |

5 Cara terbaik untuk menjaga kesehatan alat gerak adalah.....

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A mengangkat beban berat | <input type="checkbox"/> C duduk membungkuk terlalu lama |
| <input type="checkbox"/> B olahraga teratur | <input type="checkbox"/> D jarang bergerak |



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

- A agar lebih kuat dari orang lain
- B tubuh adalah anugerah Tuhan
- C untuk mendapatkan penghargaan
- D agar bisa bekerja keras tanpa batas

7 Pada dinding jantung terdapat otot yang bekerja secara tidak sadar/tanpa diperintahkan. Otot tersebut adalah.....

- A otot polos
- B otot lurik
- C otot jantung
- D otot anyaman

8 Pada rangka manusia, yang termasuk dalam rangka gerak aktif, *kecuali*.....

- A tulang hasta
- B tulang betis
- C tulang ubun-ubun
- D tulang lengan atas

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 derajat
- B duduk membungkuk
- C duduk menyilangkan kaki
- D duduk dengan sudut 45 derajat