

Nama :

No. Absen :

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

- 1 Fungsi utama 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
 - C dislokasi
 - D patah tulang
- 4 Salah satu penyebab gangguan pada kesehatan alat gerak adalah.....
 - A kurangnya konsumsi vitamin D
 - B olahraga teratur
 - C duduk dengan posisi tegak
 - D mengonsumsi makanan sehat
- 5 Cara terbaik untuk menjaga kesehatan alat gerak adalah.....
 - A mengangkat beban berat
 - B olahraga teratur
 - C duduk membungkuk terlalu lama
 - D jarang bergerak



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

A agar lebih kuat dari orang lain

C untuk mendapatkan penghargaan

B tubuh adalah anugerah Tuhan

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

C otot jantung

B otot lurik

D otot anyaman

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

A tulang hasta

C tulang ubun-ubun

B tulang betis

D tulang lengan atas

9 Sudut siku yang terlalu kecil saat *push-up* dapat menyebabkan.....

A cedera otot

C perbaikan postur tubuh

B tulang bertambah kuat

D gerakan menjadi lebih efisien

10 Posisi duduk yang baik untuk menjaga kesehatan alat gerak adalah.....

A duduk tegak dengan sudut 90 derajat

C duduk menyilangkan kaki

B duduk membungkuk

D duduk dengan sudut 45 derajat

