

MENGAPLIKASI

MEANINGFUL,
MINDFULKEGIATAN PESERTA
DIDIK

Setelah kalian menentukan perbedaan otot diatas, sekarang buatlah perbandingan dari ketiga jenis otot tersebut

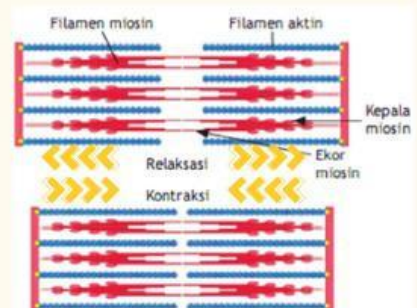
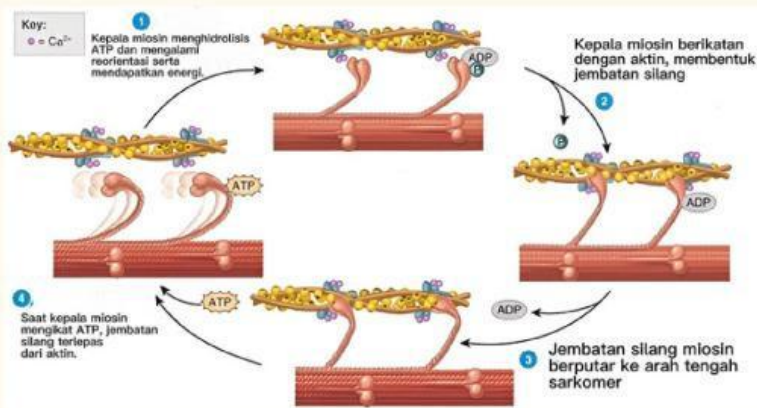
Jenis Otot	Bentuk	Letak/Contoh	Sifat Kerja	Fungsi

MENGAPLIKASI

KEGIATAN PESERTA DIDIK

MEANINGFUL,
MINDFUL

Setelah berdiskusi dengan kelompok masing-masing, jelaskan mekanisme kerja otot dari datangnya rangsangan, pergerakan sarkomer, dan penggunaan ATP. Gunakan bahasa kalian dan pemahaman kalian sendiri!



.....

.....

.....

.....

.....

.....



MENGAPLIKASI

*** GANGGUAN ***

KEGIATAN PESERTA DIDIK

MEANINGFUL,
MINDFUL

Study
Kasus

Raka adalah siswa kelas XI yang sangat aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah. Ia sering bermain futsal setiap sore. Suatu hari, ketika sedang menendang bola dengan kuat, ia tiba-tiba merasakan nyeri hebat di bagian lutut kanan. Setelah diperiksa oleh dokter, ternyata Raka mengalami robekan pada ligamen lutut (cedera ligamen anterior atau ACL).

Dokter juga menjelaskan bahwa jika tidak segera ditangani, Raka dapat mengalami peradangan sendi (arthritis) di kemudian hari akibat kerusakan pada jaringan sendi.

Sementara itu, ayah Raka yang sudah berusia 50 tahun sering mengeluh nyeri pada punggung dan sendi jari-jarinya terasa kaku terutama di pagi hari. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ayahnya mengalami osteoporosis, yaitu kondisi di mana tulang menjadi rapuh karena penurunan kepadatan tulang akibat faktor usia dan kekurangan kalsium.

MENGAPLIKASI

KEGIATAN PESERTA
DIDIK

MEANINGFUL,
MINDFUL

Study
Kasus

Pertanyaan Diskusi:

1. Sebutkan bagian sistem gerak (tulang, sendi, otot, atau ligamen) yang mengalami gangguan pada kasus Raka! Dan jenis gangguan apakah yang dialami?

Jawab:.....
.....

2. Sebutkan bagian sistem gerak (tulang, sendi, otot, atau ligamen) yang mengalami gangguan pada kasus ayah Raka! Dan jenis gangguan apakah yang dialami?

Jawab:.....
.....

3. Apa penyebab utama dari gangguan gerak pada Raka?

Jawab:.....
.....

4. Apa penyebab utama dari gangguan gerak pada ayah Raka?

Jawab:.....
.....

MENGAPLIKASI

* GANGGUAN *

KEGIATAN PESERTA DIDIK

MEANINGFUL,
MINDFUL

Study
Kasus

5. Bagaimana cara kerja sistem gerak pada lutut ketika digunakan untuk menendang bola?

Jawab:.....

6. Apa dampak yang mungkin terjadi jika cedera ligamen tidak segera diobati?

Jawab:.....

7. Sebutkan upaya pencegahan agar sistem gerak tetap sehat dan kuat!

Jawab:.....

8. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik, asupan gizi, dan kesehatan sistem gerak manusia?

Jawab:.....



MEREFLEKSI



EVALUASI



KEGIATAN PESERTA DIDIK



WE'RE DONE!!

MEANINGFUL,
MINDFUL, JOYFUL

1

Setelah kalian menyelesaikan semua pekerjaan dalam LKPD ini, maka siapkan kelompok kalian untuk melakukan presentasi di depan kelas

2

Menurutmu, apa kebiasaan sehat yang sebaiknya dilakukan sejak remaja untuk mencegah gangguan sistem gerak di masa tua?

3

Kaitkan sistem kerja rangka, sendi, dan otot untuk memberikan menciptakan gerakan pada tubuh manusia

PENUTUP

Melalui kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik tidak hanya memahami struktur anatomi sistem gerak manusia, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan fungsi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang mendalam ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sistem gerak sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas hidup.