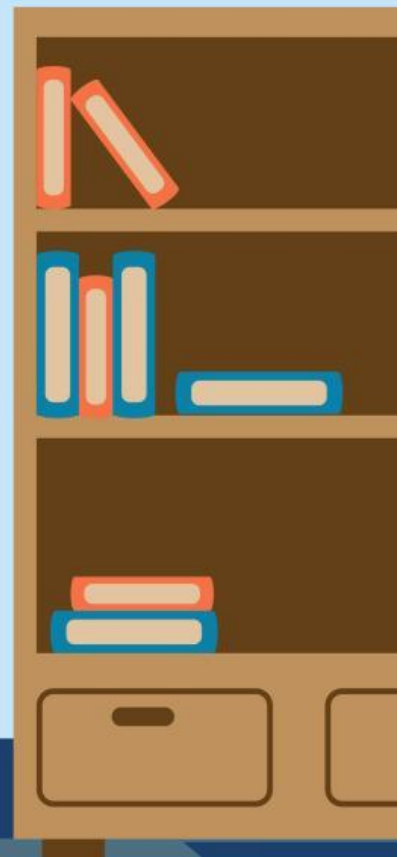
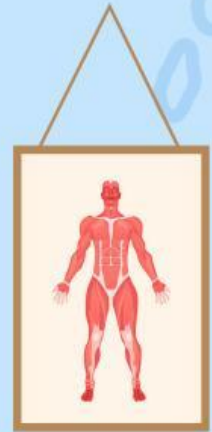


## Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

# Sistem Gerak Manusia



Nama :

Kelas/Kelompok :

## Tujuan Pembelajaran

Peserta didik diharapkan mampu memahami tiga jenis sistem gerak pada manusia mulai dari bagiannya, fungsi, mekanisme gerak, gangguan atau penyakit, dan menerapkan upaya menjaga kesehatan sistem gerak dalam kehidupan sehari-hari.

## Petunjuk Pengerjaan

1. Tonton materi pembelajaran dengan scan barcode.
2. Gunakan sumber literasi lainnya untuk menambah referensi bacaan.
3. Jika telah selesai, silakan klik "Finish", pilih "Email my answer to my teacher", dan masukkan alamat e-mail berikut :  
vanarahmawati1507@gmail.com

## Sistem Gerak Manusia

Sistem gerak ialah sistem dalam rangka tubuh yang terdiri atas tulang-tulang, sendi, dan otot yang saling bergabung membentuk rangka dan berfungsi untuk mendukung pergerakan tubuh manusia, memberikan bentuk tubuh, serta mempermudah manusia untuk melakukan aktivitas, seperti berlari, berjalan, menari. Manusia memiliki 2 jenis sistem gerak, yaitu sistem gerak aktif dan sistem gerak pasif. Sistem gerak aktif meliputi otot, lalu sistem gerak pasif meliputi tulang dan sendi.

Berikut 3 komponen utama sistem gerak manusia beserta klasifikasinya.

1. Rangka (Tulang), berdasarkan bentuk, wilayah, dan struktur.
2. Sendi, terbagi menjadi tiga macam yaitu Sinartrosis, Amfiartrosis, dan Diartrosis/Sinaval
3. Otot, terbagi menjadi tiga macam yaitu otot lurik/rangka, otot polos, dan otot jantung.



**Untuk materi selebihnya tonton disini ya!**



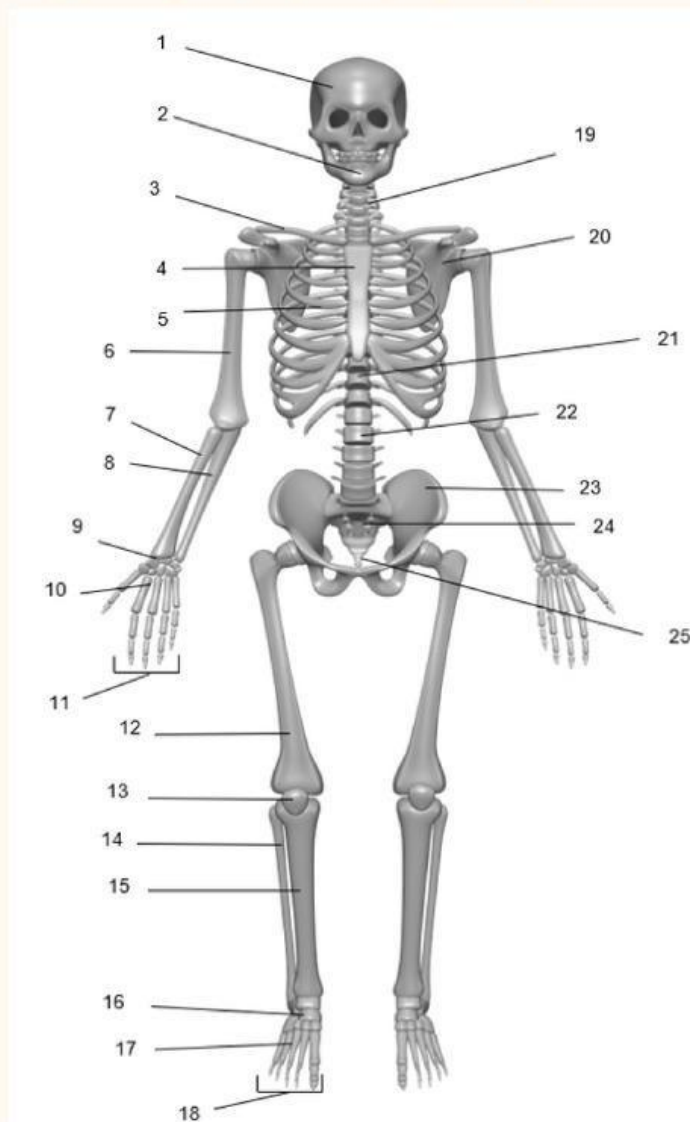
Scan Here!



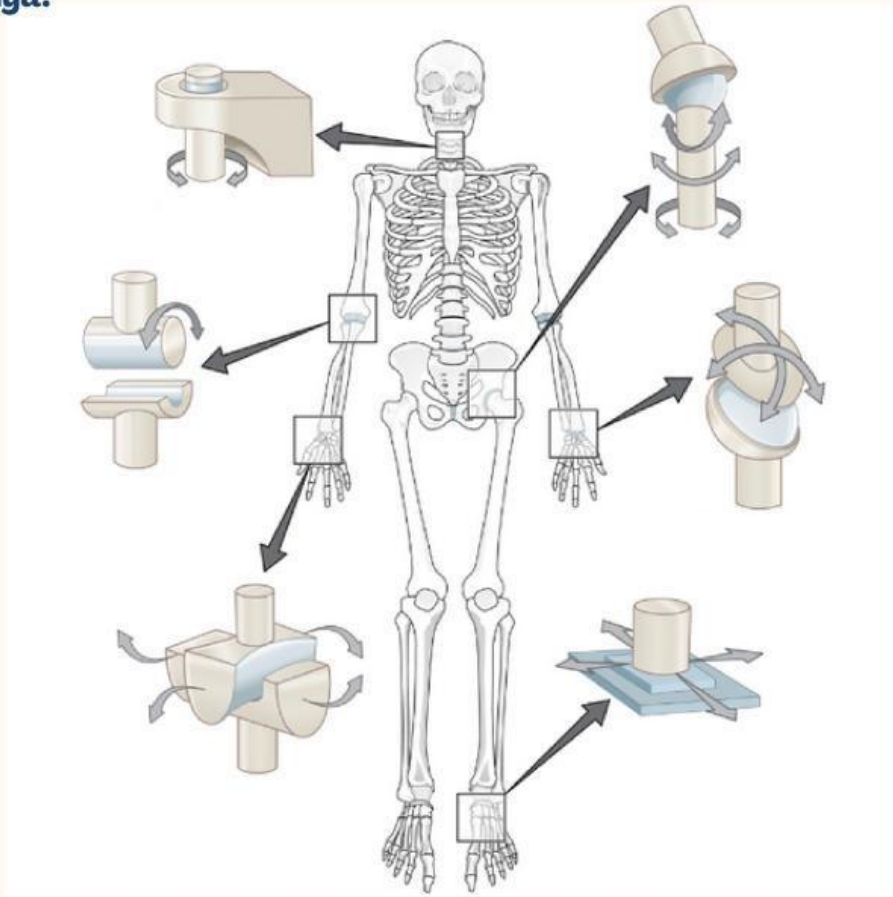
**Setelah selesai menonton, kerjakanlah aktivitas-aktivitas berikut di bawah ini.**

### **Aktivitas 1 : Bagian dan Fungsi Sistem Gerak**

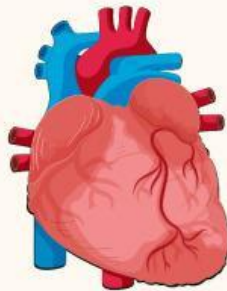
Tuliskan nama bagian-bagian yang ditunjuk pada gambar.



**Sebutkan nama dan cara kerja bagian-bagian yang ditunjuk dan cara kerjanya.**



**Sebutkan 5 perbedaan otot dari ketiga gambar di bawah ini.**



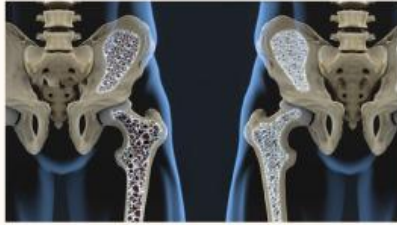
## Aktivitas 2 : Mekanisme Sistem Gerak Manusia

Berilah tanda ceklis (✓) pada kotak "Benar" jika pernyataan benar atau "Salah" jika pernyataan salah.

| Pernyataan                                                                                                                              | Benar | Salah |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Proses osifikasi dilengkapi oleh bagian Osteoblast, Osteosit, dan Osteoklas.                                                            |       |       |
| Sinkondrosis adalah persendian oleh tulang rawan (kartilago) hialin yang termasuk dalam sendi amfiartrosis.                             |       |       |
| Sedikit pergerakan antara tulang kering dan tulang betis merupakan salah satu contoh dari sendi amfiartrosis.                           |       |       |
| Ruang synovial berisi cairan synovial yang berperan sebagai pelumas.                                                                    |       |       |
| Otot polos berbentuk gelondong dengan inti pipih di tengah sarkoplasma dan bekerja secara autonom.                                      |       |       |
| Berdasarkan jumlah tendonnya otot lurik memiliki origo dan insersio.                                                                    |       |       |
| Saat relaksasi miosin melepas aktin sehingga kita kembali memanjang dan zona H kembali muncul.                                          |       |       |
| Kontraksi terjadi pada saat perombakan ATP yang akan membebaskan energi menyebabkan miosin menarik aktin dan melakukan pemendekan otot. |       |       |
| Abduksi dan adduksi merupakan gerakan otot yang bekerja secara bersamaan.                                                               |       |       |

### Aktivitas 3 : Penyakit dan Kelainan Sistem Gerak

Lakukan diskusi bersama kelompok dan identifikasilah penyakit atau kelainan yang terjadi pada kasus di bawah beserta alasan penyebabnya.



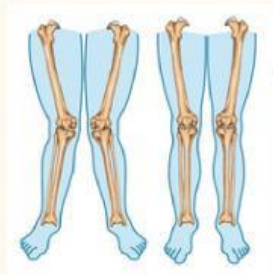
(A)



(B)



(C)



(D)



(E)

## Aktivitas 4 : Penerapan Dalam Kehidupan

Buatlah contoh menu makanan sehat dan jadwal olahraga yang akan kalian lakukan dalam 5 hari ke depan.

| Kategori          | Hari 1 | Hari 2 | Hari 3 | Hari 4 | Hari 5 |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Menu makanan      |        |        |        |        |        |
| Kegiatan Olahraga |        |        |        |        |        |

## Daftar Pustaka

I. R. (2022). 8 Jenis Sendi pada Manusia beserta Contoh dan Penjelasannya Lengkap dengan Gambar. Diambil kembali dari mamikos: <https://mamikos.com/info/jenis-sendipada-manusia-beserta-contoh-dan-gambar-pljr/>  
IPA, M. (2020). Pengertian Sistem Gerak, Komponan, Fungsi, Macam, dan Contohnya. Diambil kembali dari GuruSains.Com: <https://gurusains.com/sistem-gerak/>  
Partner, M. (2024). Skeleton Numbered Final. Diambil kembali dari Academy Monmouth Partner: [https://academy.monmouth.partners/skeleton-numbered\\_final/](https://academy.monmouth.partners/skeleton-numbered_final/)