

**BIMTEK KEPALA LABORATORIUM SEKOLAH
GELOMBANG KE- 44
03 MEI – 14 JUNI 2025
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG



TUGAS INOVASI PEMBELAJARAN LABORATORIUM

NURUL KQOMARIYAH, S.PD.

INSTRUKTUR

TRI SUWANDI, S. PD., M. SC.

**SMA FATHUL MA'ARIF GEYER
KABUPATEN GROBOGAN
PROVINSI JAWA TENGAH**

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik SISTEM GERAK PADA MANUSIA

KELAS XI

Tahun Ajaran 2025-2026



Disusun Oleh : NURUL KQOMARIYAH, S.Pd

 **LIVEWORKSHEETS**

LKPD
Gerak Pada Manusia

Nama :	
Kelas :	

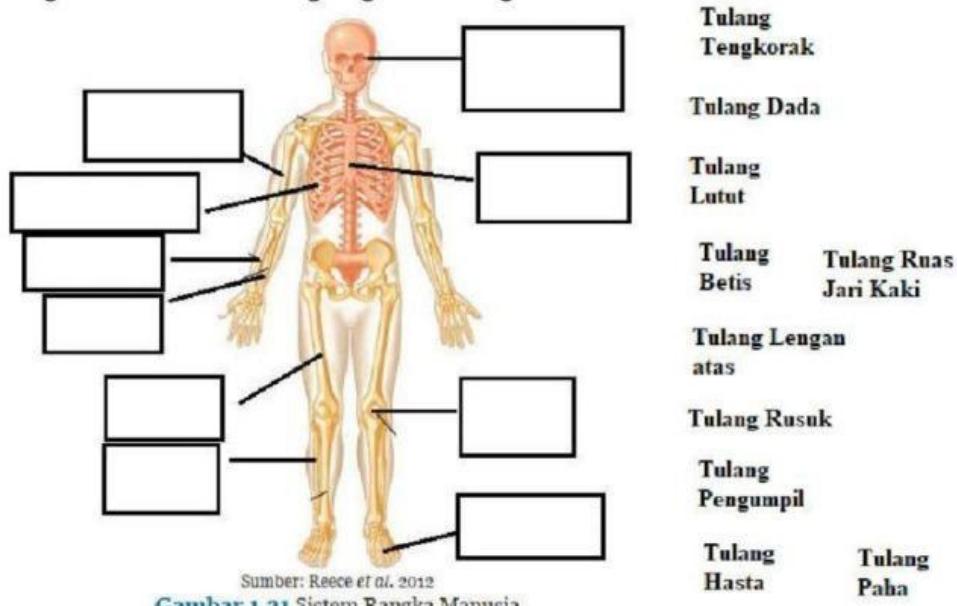
B. Sistem Gerak Manusia

Perhatikan Video Berikut!



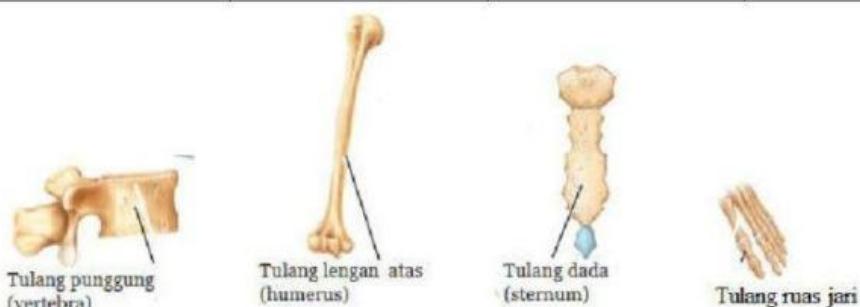
1. Rangka

Pasangkan nama nama tulang ke gambar Rangka Manusia



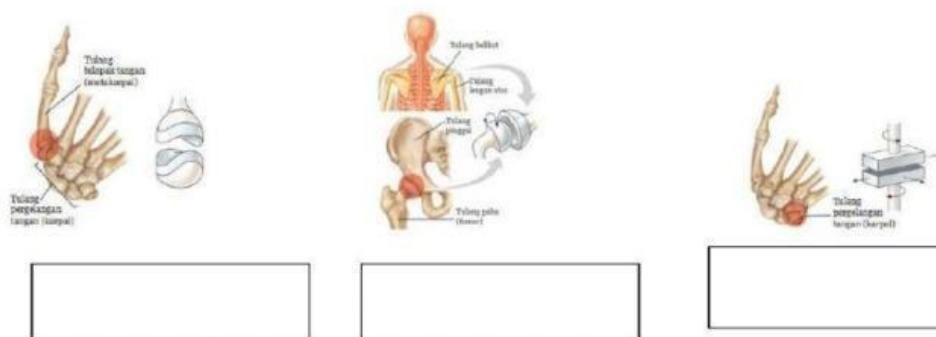
Klasifikasikan tulang berdasarkan Bentuk dan Ukuran.

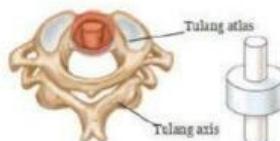
Jenis Tulang			
Tulang Panjang	Tulang Pendek	Tulang Pipih	Tulang tak beraturan



2. Sendi

Perhatikan Video Berikut!



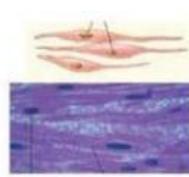
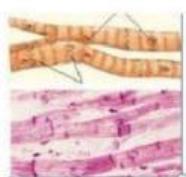
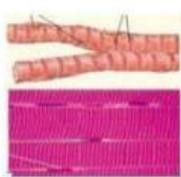


3. Otot

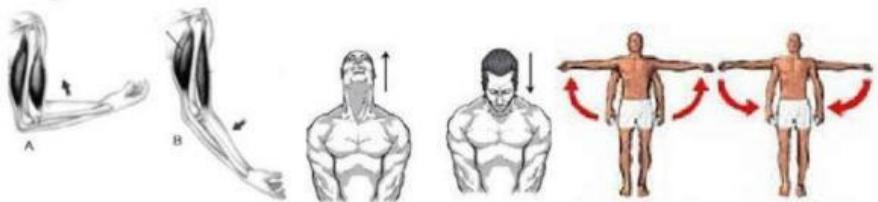
Perhatikan Video Berikut!

Perbedaan Tiga Jenis Otot

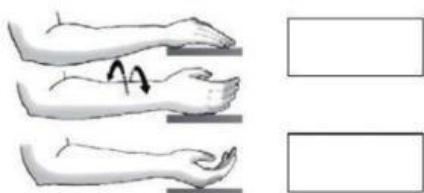
Pembanding	Otot Polos	Otot Lurik	Otot Jantung
Bentuk			
Warna			
Jumlah Inti			
Letak Inti			
Letak			
Tipe Kontrol (Sifat)			
Reaksi terhadap rangsang			
Gambar			



Kerja OTOT



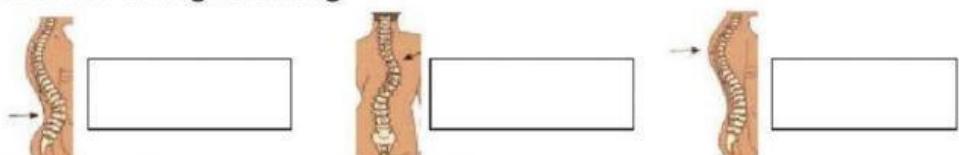
--	--	--	--	--	--



--

4. Gangguan dan Kelainan pada Sistem Gerak dan Upaya Mencegah serta Mengatasinya

1. Penyakit yang disebabkan karena kekurangan kalsium
2. Penyakit yang terjadi karena kekurangan vitamin D yang membantu penyerapan kalsium dan fosfor sehingga proses pengerasan terganggu
3. Penyakit Sendi
4. Patah Tulang
5. Kelainan tulang belakang



5. Upaya Menjaga Kesehatan Sistem Gerak pada Manusia

Tuliskan 3 upaya menjaga kesehatan sistem gerak pada manusia

--

Upaya Menjaga Kesehatan Sistem Gerak

Pilih semua tindakan yang merupakan upaya menjaga sistem gerak manusia:

- Mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan vitamin D
- Mengangkat beban berat secara sembarangan
- Berolahraga secara teratur dan sesuai kemampuan
- Duduk dengan posisi membungkuk terus-menerus
- Menghindari merokok dan minuman beralkohol
- Istirahat cukup dan menghindari stres
- Tidak memakai alat pelindung saat berolahraga
- Melakukan pemanasan sebelum beraktivitas fisik
- Memperbanyak konsumsi makanan cepat saji

Petunjuk: Pilih Benar (✓) jika pernyataan sesuai dengan upaya menjaga sistem gerak manusia.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Mengonsumsi makanan yang kaya kalsium dapat membantu menjaga kekuatan tulang.		
2	Duduk dengan posisi membungkuk dalam waktu lama baik untuk tulang belakang.		
3	Pemanasan sebelum olahraga dapat mencegah cedera otot dan sendi.		
4	Jarang bergerak dan berolahraga adalah kebiasaan sehat untuk sendi.		
5	Merokok dan minum alkohol tidak memengaruhi kesehatan sistem gerak.		
6	Menghindari makanan bergizi bisa mempercepat pertumbuhan tulang.		
7	Mengangkat beban berat dengan posisi tubuh yang benar bisa melatih otot dan mencegah cedera.		
8	Menggunakan alat pelindung saat olahraga adalah tindakan yang tidak perlu.		