



# LKPD

## Ilmu Pengetahuan Alam

Tema: Sistem Otot Manusia



Nama: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

by *Rafael satria* LIVEWORKSHEETS

## **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian otot
2. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis otot
3. Siswa dapat menjelaskan fungsi otot
4. Siswa dapat memberikan contoh penggunaan otot dalam kehidupan sehari-hari

## **PETUNJUK Pengerjaan LKP**

1. Bacalah materi dan perhatikan gambar dengan teliti sebelum menjawab.
2. Isilah identitas diri dengan lengkap.
3. Kerjakan semua soal sesuai urutan dengan jawaban yang jelas.
4. Gunakan bahasa sendiri dan tulis dengan rapi.
5. Kumpulkan LKPD setelah selesai sesuai arahan guru.

## **pengertian sistem otot pada manusia**

Sistem otot pada manusia adalah kumpulan jaringan otot yang berfungsi untuk menghasilkan gerakan tubuh. Otot bekerja sama dengan tulang dan sendi sehingga manusia dapat melakukan berbagai aktivitas seperti berjalan, berlari, dan mengangkat benda. Selain itu, otot juga berfungsi menjaga postur tubuh agar tetap tegak, menghasilkan panas, serta membantu proses penting dalam tubuh seperti pernapasan, peredaran darah, dan pencernaan.

Berdasarkan jenisnya, otot manusia dibagi menjadi tiga, yaitu otot lurik, otot polos, dan otot jantung. Otot lurik atau otot rangka memiliki bentuk panjang, bergaris (lurik), dan memiliki banyak inti sel. Otot ini bekerja secara sadar sehingga dapat dikendalikan sesuai keinginan, seperti saat menggerakkan tangan atau kaki. Otot lurik memiliki kontraksi yang cepat, tetapi mudah lelah, dan umumnya melekat pada tulang.



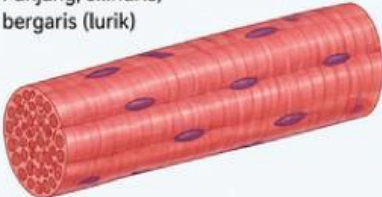

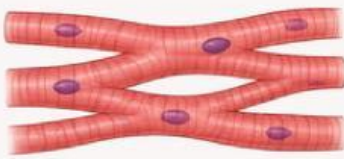



Otot polos memiliki bentuk seperti gelendong, tidak bergaris, dan hanya memiliki satu inti sel. Otot ini bekerja secara tidak sadar dan terdapat pada organ dalam seperti lambung, usus, dan pembuluh darah. Kontraksinya berlangsung lambat, tetapi tidak mudah lelah. Fungsi utama otot polos adalah membantu pergerakan organ dalam, seperti mendorong makanan dalam sistem pencernaan.

Otot jantung merupakan otot khusus yang hanya terdapat pada jantung. Otot ini memiliki ciri bercabang, bergaris seperti otot lurik, dan bekerja secara tidak sadar. Kontraksi otot jantung berlangsung secara teratur dan terus-menerus tanpa lelah. Fungsi utamanya adalah memompa darah ke seluruh tubuh agar kebutuhan oksigen dan nutrisi terpenuhi.

Cara kerja otot terjadi melalui proses kontraksi dan relaksasi, yaitu saat otot berkontraksi otot mengencang dan memendek, sedangkan saat relaksasi otot mengendur dan memanjang, serta otot bekerja secara berpasangan (antagonis) seperti bicep dan trisep untuk menekuk dan meluruskan lengan.

Dalam kehidupan sehari-hari, otot berperan dalam berbagai aktivitas seperti berjalan, berlari, mengangkat, mengunyah, dan bernapas, namun juga dapat mengalami gangguan seperti kram, kelelahan, atrofi, dan tetanus sehingga perlu dijaga kesehatannya dengan olahraga, makan bergizi, pemanasan, istirahat, dan cukup minum air.

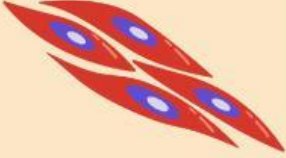
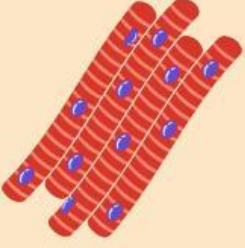
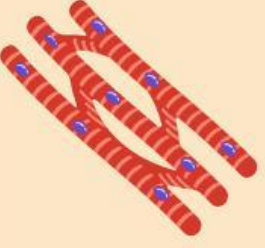
### 3 JENIS OTOT MANUSIA: BENTUK DAN LETAK

1. OTOT LURIK (OTOT RANGKA)	2. OTOT POLOS	3. OTOT JANTUNG
<p><b>BENTUK</b></p> <p>Panjang, silindris, bergaris (lurik)</p> 	<p><b>BENTUK</b></p> <p>Gelendong (ujung meruncing), tidak bergaris</p> 	<p><b>BENTUK</b></p> <p>Bercabang, bergaris (lurik)</p> 
<p><b>LETAK</b></p> <p>Melekat pada tulang. Contoh: otot lengan, otot kaki, otot tubuh.</p>  <p>Otot bicep</p>	<p><b>LETAK</b></p> <p>Organ dalam. Contoh: lambung, usus, pembuluh darah.</p> 	<p><b>LETAK</b></p> <p>Jantung.</p> 

# Jenis-Jenis Otot Manusia

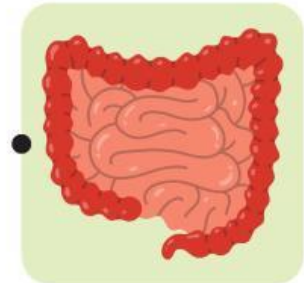
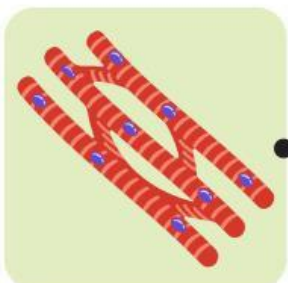
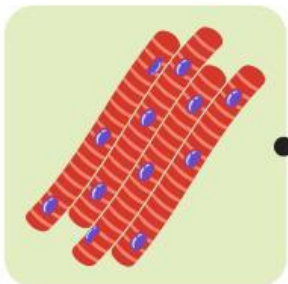
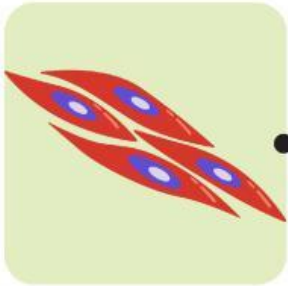
Isilah tabel di bawah ini sesuai dengan jenis ototnya.



Jenis-Jenis Otot			
Nama Otot			
Bentuk			
Jumlah Inti Sel			
Kontrol			
Kecepatan Kontraksi			
Letak			
Fungsi			

# Letak Otot Manusia

Hubungkan gambar otot sesuai dengan letaknya.



## Kesimpulannya

Otot merupakan bagian penting tubuh yang bekerja melalui kontraksi dan relaksasi untuk menghasilkan gerakan serta membantu berbagai aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan otot perlu dijaga dengan pola hidup sehat agar dapat berfungsi dengan baik dan terhindar dari gangguan.

## Terima kashi

Teruslah belajar dan jangan mudah menyerah, karena setiap usaha kecil yang kamu lakukan hari ini akan membawa kamu lebih dekat pada kesuksesan di masa depan.



*by Rafael satria*