




WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Anatomi
Materi	: Muskuloskeletal
NIM>Nama Mahasiswa	: 210901023 / SYLVIA PUTRI

No	Keterangan	Pembahasan
1	Sebutkan struktur otot rangka	<p>Makroskopik adalah kenyataan sifat suatu ukuran yang dapat dilihat menggunakan Mata telanjang atau tanpa bantuan alat pembesar</p> <p>Mikroskopik jaringan otot menyusun 70-80% berat total tubuh manusia dan tersusun atas serabut-serabut otot.</p>
2	Jelaskan 1. Axial musculature adalah sistem rangka yg beraturan oleh tulang aksial 2. Appendicular musculature atau tulang yg menyusun anggota atas dan bawah adalah menstabilkan atau menggerakkan komponen rangka periferal dan mencakup 40% otot rangka tubuh.	
3	Sebutkan ciri ciri otot berikut 	<p>Otot Polos</p> <ul style="list-style-type: none"> • akan bekerja sendiri tanpa diperintah • tidak memiliki garis-garis melintang • bekerja diluar kesadaran
4		<p>Otot Lurik (rangka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bergerak sesuai kemauan kita • mempunyai banyak inti sel
5		<p>Otot Jantung</p> <ul style="list-style-type: none"> • terdapat di jantung • strukturnya seperti otot lurik, namun cara kerjanya seperti otot polos.
6	Jelaskan fungsi otot	<ul style="list-style-type: none"> • menghasilkan gerakan anggota • memperlakukan sikap dan posisi tubuh • menyokong jaringan lunak. • menuntukkan pintu masuk dan keluar saluran dalam sistem tubuh. • mempertahankan suhu tubuh: kontraksi otot: energi → panas
7	Jelaskan otot antagonis dan contohnya	<p>otot antagonis yaitu dimana dua otot melakukan gerak yg berlawanan. Jadi saat satu bagian berkontraksi, satunya berelaksasi.</p> <p>cth: Bisel dan trisel di lengan atas saat kamu merapatkan siku dan meluruskan siku.</p>

otot sifertis adalah dua otot atau lebih yang beresolusi dan fungsi yg sama sbg otot-otot antar tulang susuk yg bekerja sama untuk pda gerak nafas, atau otot pda mulut

Jelaskan otot sinergis dan contohnya

M. occipitofrontalis ventral

8 Otot wajah



• M. occipitofrontalis ventral
 • fungsi: - utk range lututan bahu, menggerakkan bahu.
 • M. occipitofrontalis ventral occipitalis
 → menarik kulit ke belakang

M. Zygomaticus s - utk mengangkat dan membuka mulut waktu tersenyum
 M. orbicularis oris - menarik sudut mulut ke bawah

M. levator anguli oris
 M. levator labii superioris
 M. buccinator - menarik

• tulus inferior bibir ke bawah



M. buccinator
 • menarik dan mengompres waktu mengunyah



1 M. obliquus oculi
 → berkedip mata, utk mengontrol mata
 4 M. orbicularis oculi - untuk menutup mata
 3 M. levator palpebrae superioris
 → membuka kelopak mata, utk melihat, & mengontrol kelopak mata keatas



M. temporalis - menarik tulang keatas dan ke belakang

M. pterigoidus medialis - menarik ke depan

M. masseter - mengangkat rahang bawah, pda waktu mulut tertutup

M. genioglossus - mendorong lidah ke depan

M. styloglossus - menarik lidah ke atas dan ke belakang



9 Otot leher



2 M. sternocleidomastoideus
 • menggerakkan dan menahan bagian leher
 • fungsi: menarik kepala ke samping kiri, kanan dan memutar kepala



M. Platysma
 • Disamping leher, menutupi sampai bagian dada
 • fungsi: • menekan mandibula
 • menarik bibir ke bawah
 • menggerakkan kulit bibir

M. Lingua capitis & larynx
 • menarik kepala ke belakang
 • menggerakkan kepala

10 Otot bahu

M. Deltoides anterior
mengangkat lengan superior
medial

1



M. sub coracoclavic.
menegakkan dan
memutar humerus
ke Bdn.

2



M. coracobrachialis → me-
ngangkat lengan

M. infraspinatus →
memutar lengan
ke luar

4

M. teres minor →
memutar lengan
ke luar

5

M. teres major →
memutar lengan
ke dalam

6



Otot dada

1



M. Pectoralis
minor →
menaikkan skapu-
la, menarik bahu

2



M. Pectoralis Major → memutar
lengan ke dalam dan tengah,
menarik tangan melalui dada,
menstabilkan lengan.

M. serratus anterior -
stiga A. costalis 1-12

3



M. subclavius 4
berasal dari
clavicula di sendi 4.
kearah bawah, pada
tulang sendi bahu ke
bawah dan ke distal.



M. Biceps brachii
• caput longum
• caput breve

5



6

caput longum

caput mediale 8

8

caput laterale 9
fungsi: abduksi, flecto
articulatio cubiti
• ekstensi dan abduksi
pada articulatio
• humeri. caput longum

9

10



M. brachialis
• fungsi: flecto dan
supinasi pada
articulatio cubiti.

7

M. anconaeus
• fungsi: membatasi
lebar siku dan
mengembangkan
sendi.

11

otot ekstensor
lengan bawah

M. extensor carpi
radialis longus

12



M. extensor carpi
radialis brevis

13

M. extensor carpi
ulnaris

14

otot ekstensor digiti 1

M. extensor pollicis
longus

15

otot ekstensor digiti
II-IV

M. extensor
digiti minimi

16



- M. supinator
- 17. Utk. supinasi tangan
- M. pronator quadratus
- 18. utk. pronasi tangan
- 19. M. flexor digitorum superficialis
- utk. flexi. digiti 4-5
- 20. M. flexor pollicis longus
- utk. flexi. digiti 1



- 21. M. flexor carpi ulnaris
- flexi. lengan di art. tibiokubitalis cubiti
- pronasi
- 22. M. flexor carpi radialis
- flexi. dan abduksi. di pergelangan tangan
- 23. M. palmaris longus
- flexi. siku di art. cubiti
- flexi. ekstensi
- 24. M. flexor carpi ulnaris
- flexi. dan abduksi di pergelangan tangan



Regio abdomen

Diribing anterolateral abdomen & bagian atas

- 1. M. obliquus externus abdominis
- 2. M. obliquus internus abdominis
- 3. Nalis
- 4. M. transversus abdominis
- 5.
- 6. M. rectus abdominis



- 6. M. quadratus lumborum
- 7. M. iliacus
- 8. M. psoas mayor
- letak di dalam rongga panggul
- fungsi: mengangkat tungkai, ekstremitas, tungkai



- 9. pars ascendens
- 10. pars transversa
- 11. M. Levator scapulae
- 12. M. Rhomboides minor
- 13. M. Rhomboides major
- 14.



M. latissimus Dorsi

No	Keterangan	Pembahasan
----	------------	------------

Regio glutealis

- 1 M. Gluteus maximus
utk. rotasi, fleksi, dan
abduksi femur
- 2 M. gluteus medius
- 3 M. gluteus minimus
utk. abduksi dan
rotasi femur.
- 4 M. gluteus medius
utk. ekstensi femur.



Ekstremitas inferior

- 1 M. rectus femoris
- 2 M. vastus interme-
dius
- 3 M. vastus media-
lis
- 4 M. vastus later-
alis
utk. fleksi coxae,
ekstensi genu



- 5 caput longum
- 6 caput breve
- 7 M. sartorius
- 8 M. semi membranaceus
utk. fleksi femur,
fleksi cruris

