




**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)**

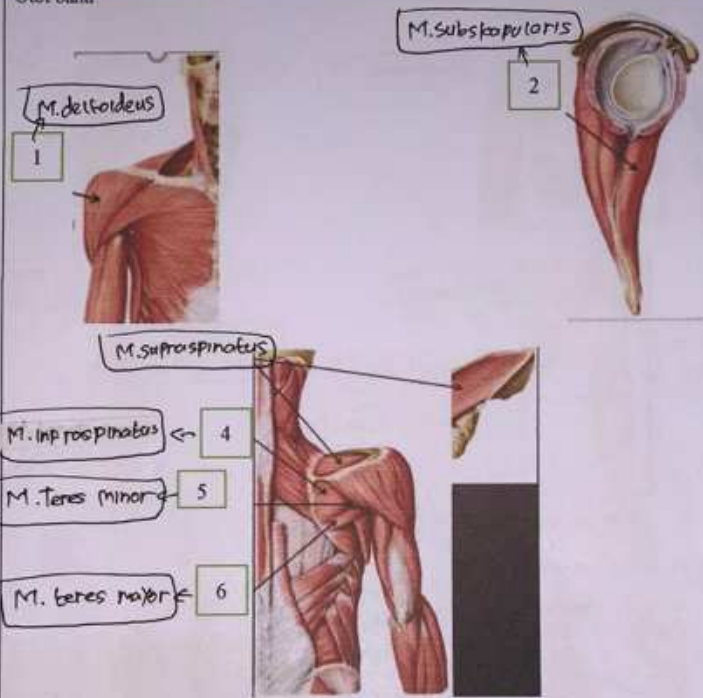
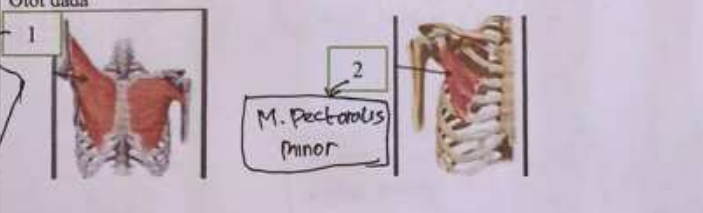
Mata Kuliah	: Anatomi
Materi	: Musculoskeletal
NIM>Nama Mahasiswa	: 2110101004 / Nabila Aulia Zwageri

No	Keterangan	Pembahasan
1	Sebutkan struktur otot rangka	<p>Makroskopik merupakan penyediaan sifat suatu ukuran yg dapat dilihat dengan menggunakan mata telanjang atau tanpa bantuan alat pembesar</p> <p>Mikroskopik merupakan penyediaan sifat suatu ukuran yang hanya dapat dilihat dengan alat pembesar yakni mikroskop</p>
2	Jelaskan 1. Axial musculature 2. Appendicular musculature	<p>melekat pada rangka aksial, memposisikan (kepala, tulang belakang, menggunakan tulang iga 60% otot rangka</p> <p>menstabilkan atau menggerakkan komponen appendicular, mencakup 40% otot rangka tubuh.</p>
3	Sebutkan ciri ciri otot berikut 	<p>Nama otot : Otot polos</p> <p>otot polos bekerja diluar kesadaran kita (tidak perlu digerakan otot ini akan bekerja dan bergerak sendiri, otot polos terletak di organ dalam saluran pencernaan.</p>
4		<p>Nama otot : Otot lurik / otot rangka</p> <p>bekerja berdasarkan kemauan kita (misalkan kita mau mengangkat sesuatu yaitu sesuatu kemauan kita). otot lurik di rangka seperti otot kaki, otot tangan</p>
5		<p>otot jantung : otot lurik yang bekerja secara tidak sadar.</p>
6	Jelaskan fungsi otot	<p>Fungsi otot pada manusia adalah menghasilkan gerakan, sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang, dapat membantu peredaran darah dan pencernaan serta keseimbangan.</p> <p>membantu sistem pernafasan, membantu proses melahirkan, merangsang koreksi indra pengelihatan, menjaga suhu tubuh yaitu tetap normal, menjaga stabilitas tubuh dan melindungi tulang belakang.</p>
7	Jelaskan otot antagonis dan contohnya	<p>Otot antagonis merupakan kontraksi otot yang menimbulkan gerak yang berlawanan. contoh gerak otot antagonis tampak pada kerja otot bicep dan trisep yang ada pada lengan</p>

menempel

No	Keterangan	Pembahasan
	Jelaskan otot sinergis dan contohnya	
8	Otot wajah	
9	Otot leher	

Jelaskan otot sinergis dan contohnya :  
 otot sinergi adalah otot yang bekerja sama secara serah sehingga otot ini berkontraksi dan berelaksasi secara bersamaan  
 contohnya adalah :  
 Gerakan otot pronator teres dan kuadratus yang bekerja sama untuk menghasilkan gerakan supinasi dan pronasi

No	Keterangan	Pembahasan
10	Otot bahu	 <p>M. deltoideus (1)</p> <p>M. subscapularis (2)</p> <p>M. supraspinatus</p> <p>M. infraspinatus (4)</p> <p>M. teres minor (5)</p> <p>M. teres major (6)</p>
	Otot dada	 <p>M. pectoralis major (1)</p> <p>M. pectoralis minor (2)</p>

No	Keterangan	Pembahasan
3	M. Serratus Anterior	4 M. Subscapularis
5	M. biceps brachii	caput longum
6	caput breve	8 caput longum
7	M. brachialis	9 caput mediale
		10 caput laterale
		M. triceps brachii
		11 M. anconeus
12		14 M. extensor carpi ulnaris
13		15 M. extensor pollicis longus
		16 M. Extensor digiti minimi

No	Keterangan	Pembahasan
17	M. Supinator	<p>M. pronator teres 21 M. flexor carpi radialis 22 M. palmaris longus 23 M. flexor carpi ulnaris 24</p>
18	M. flexor digitorum Superficialis	
19	M. pronator quadratus	
20	M. flexor pollicis longus	

Regio abdomen

1	M. Obliquus Externus abdominis	6	M. Quadratus Lumborum
2	M. obliquus internus abdominis	7	M. Iliacus
3		8	M. Psoas Major
4	M. transversus abdominis		
5	M. rectus abdominis		
	M. Pyramidatus		
	9, 10, 11 → M. trapezius	10	Pars descendens
	Pars ascendens 9	15	M. latissimus dorsi
	Pars transversa 11		
	M. levator scapulae 12		
	M. rhomboides minor 13		
	M. rhomboides major 14		

No	Keterangan	Pembahasan
Regio glutealis		
	<p>M. gluteus maximus ← 1</p>	
	<p>M. gluteus medius ← 2</p>	
	<p>M. gluteus minimus ← 3</p>	
Ekstermitas inferior		
	<p>M. rectus femoris ← 1</p>	
	<p>M. Vastus Intermedius ← 2</p>	
	<p>M. Vastus Medialis ← 3</p>	
	<p>M. Vastus Lateralis ← 4</p>	