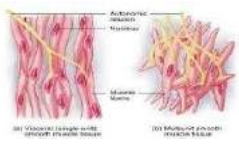
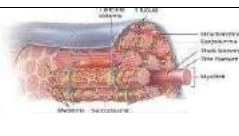
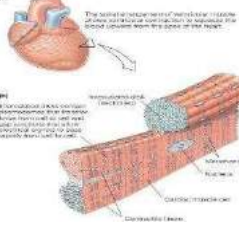


**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)**

<b>Mata Kuliah</b>	<b>: Anatomi</b>
<b>Materi</b>	<b>: Musculoskeletal</b>
<b>NIM&gt;Nama Mahasiswa</b>	<b>: 2110101084/ Laila oktaviyana</b>

No	Keterangan	Pembahasan		
1	Sebutkan struktur otot rangka	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Myofibril</li> <li>2. Sarkoplasma</li> <li>3. Sarkolema</li> <li>4. Endomisium</li> <li>5. Epimisium</li> <li>6. Fasikulus</li> <li>7. Ototperut</li> <li>8. Tendon</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Inti</li> <li>10. Serat otot tunggal</li> <li>11. Permisium</li> </ol> </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Myofibril</li> <li>2. Sarkoplasma</li> <li>3. Sarkolema</li> <li>4. Endomisium</li> <li>5. Epimisium</li> <li>6. Fasikulus</li> <li>7. Ototperut</li> <li>8. Tendon</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Inti</li> <li>10. Serat otot tunggal</li> <li>11. Permisium</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Myofibril</li> <li>2. Sarkoplasma</li> <li>3. Sarkolema</li> <li>4. Endomisium</li> <li>5. Epimisium</li> <li>6. Fasikulus</li> <li>7. Ototperut</li> <li>8. Tendon</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Inti</li> <li>10. Serat otot tunggal</li> <li>11. Permisium</li> </ol>			
2	Jelaskan Axial musculature : melekat pada rangka aksial, memposisikan (kepala, tulang belakang) menggerakkan tulang iga, mencakup 60% otot rangka. Appendicular musculature : menstabilkan atau menggerakkan komponen rangka appendikular, mencakup 40% otot rangka tubuh.			
3	Sebutkan ciri ciri otot berikut 	: Gambar disamping merupakan otot polos : otot polos bekerja diluar kesadaran kita (tidak perlu digerakan otot ini akan bekerja dan bergerak sendiri), otot polos terletak diorgan dalam saluran pencernaan.		
4		: Gambar disamping merupakan otot lurik/rangka : otot lurik yang bekerja berdasarkan kemauan kita (misalkan kita mau mengambil sesuatu yaitu sesuat kemauan kita), otot lurik menempel di rangka seperti otot kaki, otot tangan.		
5		: Gambar disamping merupakan otot jantung : otot lurik yang bekerja secara tidak sadar.		
6	Jelaskan fungsi otot :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1)Menunjang mobilitas atau pergerakan yaitu membantu seseorang bisa bergerak.</li> <li>2)Menjaga stabilitas tubuh dan melindungi tulang belakang.</li> <li>3)Menjaga postur tubuh agar berada pada posisi yang benar saat duduk atau berdiri.</li> <li>4)Menunjang sirkulasi darah yaitu membantu memompa darah ke seluruh tubuh.</li> <li>5)Membantu sistem pernafasan.</li> <li>6)Membantu proses pencernaan.</li> <li>7)Melancarkan buang air kecil yaitu terdiri atas otot polos dan otot rangka.</li> <li>8)Membantu proses melahirkan.</li> <li>9)Menunjang kinerja indra penglihatan.</li> <li>10)Melindungi organ yaitu organ bagian depan, samping, dan belakang.</li> <li>11)Mengatur suhu tubuh yaitu menjaga suhu tetap normal.</li> </ol>		
7	Jelaskan otot antagonis dan contohnya :	<p>Otot antagonis merupakan pasangan otot yang melakukan gerak berlawanan pada otot yang sedang berkontraksi.</p> <p>Contoh otot antagonis yaitu, otot bisep dan trisep dilengan bagian atas. Ketika otot</p>		

bisep berkontraksi dan otot trisep berelaksasi, siku terlipat dan lengan bawah terangkat. Sebaliknya, ketika otot bisep relaksasi dan otot trisep berkontraksi, siku lurus dan lengan bawah turun. Jenis gerakan yang dihasilkan otot bisep dan trisep tersebut adalah gerakan ekstensor-flektor. Jadi, otot bisep berperan sebagai otot flektor karena kontraksinya membengkokkan lengan. Sementara itu, otot trisep adalah otot ekstensor karena kontraksinya meluruskan.

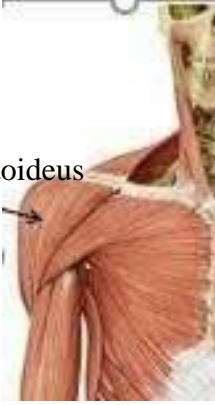
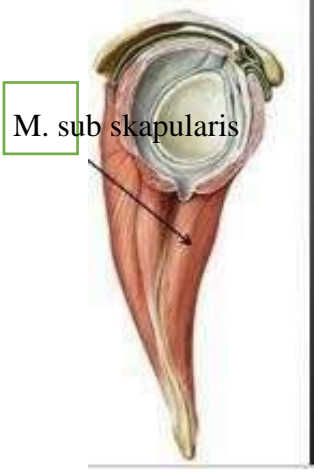
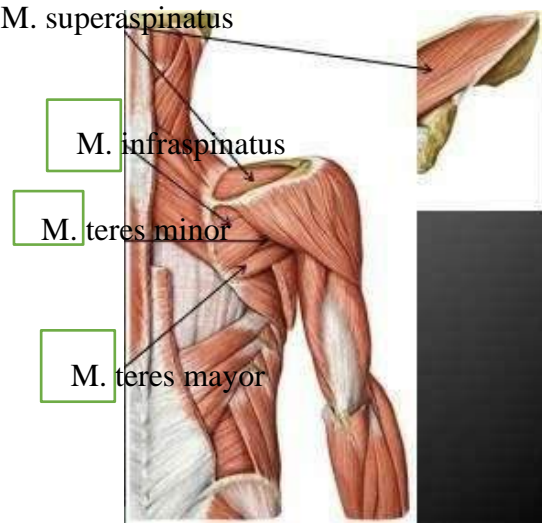
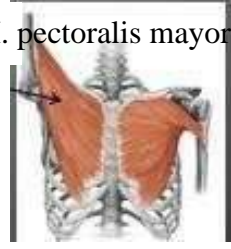
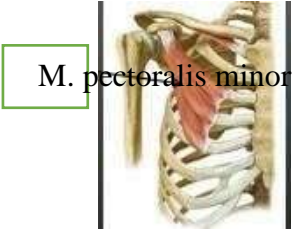
Jelaskan otot sinergis dan contohnya :


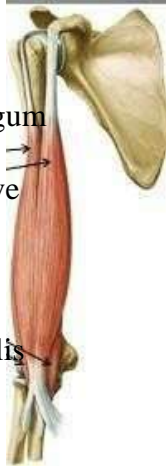

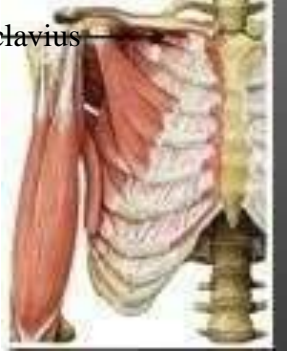
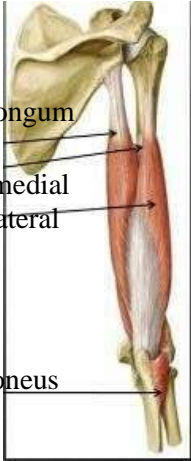

Otot sinergis merupakan pasangan otot yang kerjanya saling menunjang atau bekerja sama.


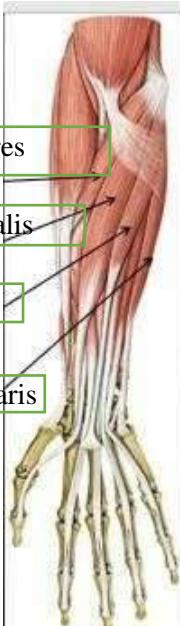
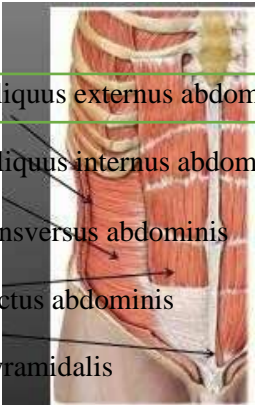
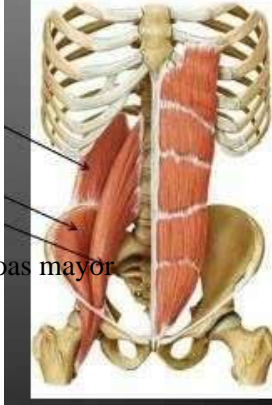
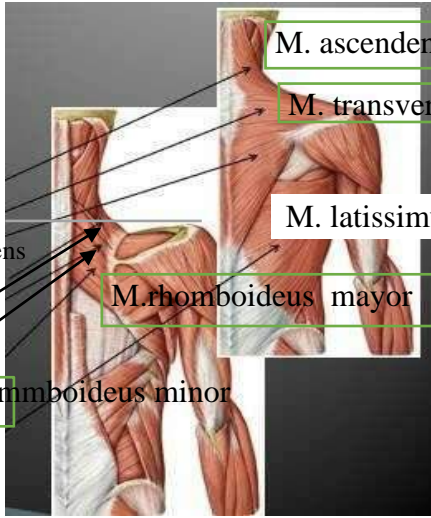
Contoh otot sinergia yaitu, pronator teres dan pronator kuadratus. Rotasi (gerakan berputar), bila keduanya berkontraksi, telapak tangan akan menelungkup.

Sedangkan sirkumduksi, gerakan ujung distal satu tulang membentuk satu lingkaran, sedangkan ujung proksimalnya tetap, seperti gerakan memutar satu lingkaran mengitari sendi bahu.

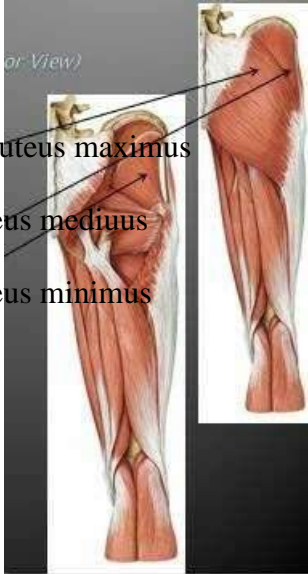
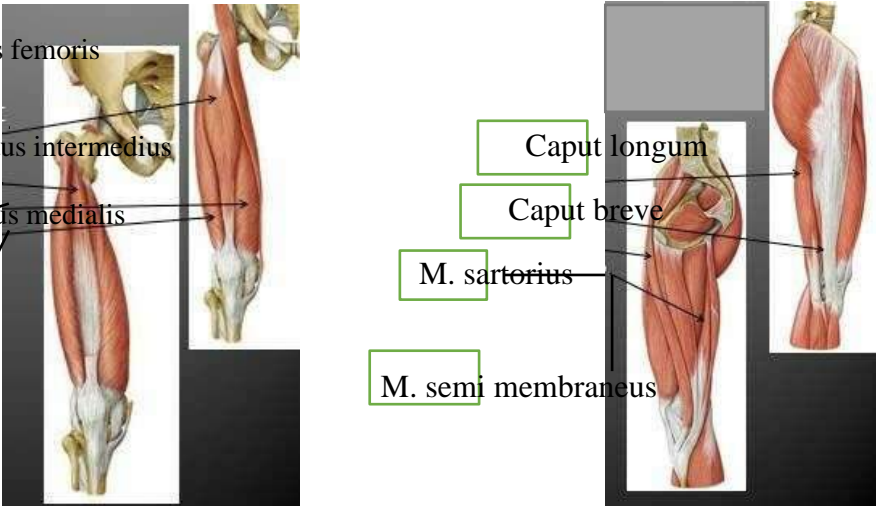
No	Keterangan	Pembahasan
8	<p>Otot wajah</p>	
9		

No	Keterangan	Pembahasan
10	<p>Otot bahu</p>  <p>M. deltoideus</p>	 <p>M. sub skapularis</p>  <p>M. supraspinatus</p> <p>M. infraspinatus</p> <p>M. teres minor</p> <p>M. teres major</p>
	<p>Otot dada</p> <p>M. pectoralis mayor</p> 	<p>M. pectoralis minor</p> 

No	Keterangan	Pembahasan
	 <p>M. serratus anterior</p>  <p>Caput longum</p> <p>Caput breve</p> <p>M. brachialis</p>  <p>M. extensor carpi radialis longus</p> <p>M. extensor carpi radialis brevis</p>	 <p>M. subclavius</p>  <p>Caput longum</p> <p>Caput medial</p> <p>Caput lateral</p> <p>M. anconeus</p>  <p>M. extensor carpi ulnaris</p> <p>M. extensor pollicis longus</p> <p>M. extensor digiti minimi</p>

No	Keterangan	Pembahasan
	 <p>M. supinator</p> <p>M. flexor digitorum superficialis</p> <p>M. pronator quadratus</p> <p>M. flexor pollicis longus</p>	 <p>M. pronator teres</p> <p>M. flexor carpi radialis</p> <p>M. palmaris longus</p> <p>M. flexor carpi ulnaris</p>
	<p>Regio abdomen</p>  <p>M. obliquus externus abdominis</p> <p>M. obliquus internus abdominis</p> <p>M. transversus abdominis</p> <p>M. rectus abdominis</p> <p>M. pyramidalis</p>	 <p>M. quadratus lumborum</p> <p>M. iliacus</p> <p>M. psoas mayor</p>  <p>M. ascendens</p> <p>M. transversa</p> <p>M. latissimus dorsi</p> <p>M. rhomboideus mayor</p> <p>M. rhomboideus minor</p> <p>M. descendens</p> <p>M. levator scapulae</p>



No	Keterangan	Pembahasan
	Regio glutealis	 <p> <span data-bbox="660 421 975 465">M. gluteus maximus</span>  <span data-bbox="660 495 932 539">M. gluteus medius</span>  <span data-bbox="660 568 932 613">M. gluteus minimus</span> </p>
	Ektermitas inferior	 <p> <span data-bbox="352 943 571 987">M. rectus femoris</span>  <span data-bbox="352 1039 644 1084">M. vastus intermedius</span>  <span data-bbox="352 1113 596 1158">M. vastus medialis</span>  <span data-bbox="325 1209 437 1276">M. vastus lateralis</span> </p> <p> <span data-bbox="995 1039 1182 1084">Caput longum</span>  <span data-bbox="979 1113 1139 1158">Caput breve</span>  <span data-bbox="884 1164 1043 1209">M. sartorius</span>  <span data-bbox="847 1283 1129 1328">M. semi membranaceus</span> </p>