

Nama :

Kelas :

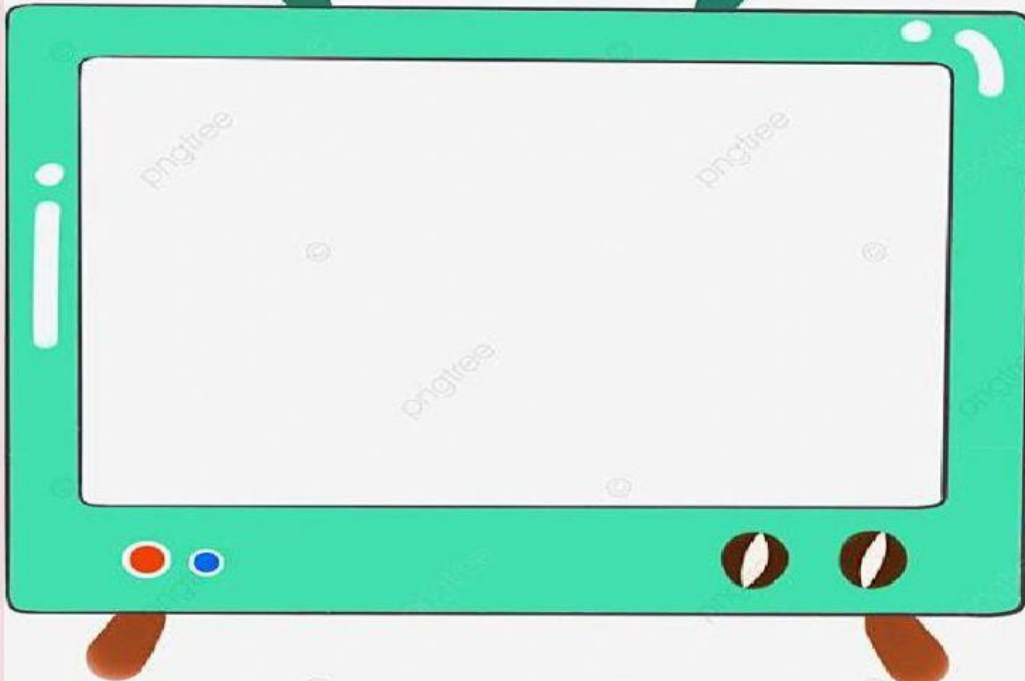


Guru Kelas V : Aris Dina Safa'ah

Tema 1 ST 2 Pemb. 1

- Menentukan Ide Pokok
- Menjaga kesehatan alat gerak

Simak Video Pembelajaran di bawah ini!



Tentukan Ide Pokok Pada tiap paragraf! Pilihlah a, b, atau c pada jawaban yang tepat

1

Bersepeda dapat mengencangkan otot-otot tubuh. Bersepeda tidak hanya melibatkan bagian kaki saja. Bahkan, banyak orang yang menganggap bersepeda hanya dapat mengencangkan otot-otot bagian betis dan paha saja. Namun sebenarnya, bersepeda merupakan latihan fisik yang hampir melibatkan setiap bagian tubuh. Selain memperkuat otot-otot bagian kaki dan paha, bersepeda secara rutin juga akan mengencangkan otot-otot bagian belakang, pinggul, dan lengan.

- Bersepeda dapat mengencangkan otot – otot tubuh.
- Selain memperkuat otot – otot bagian kaki dan paha, bersepeda secara rutin juga kan mengencangkan otot – otot bagian belakang, pinggul, dan, lengan.
- Manfaat bergerak.



2

Jika bersepeda secara rutin, kesehatan jantung kita akan tetap terjaga. Selama bersepeda, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya. Efek positif terhadap jantung ini tentunya juga akan membawa efek-efek positif lainnya seperti melancarkan peredaran darah dan oksigen. Dengan demikian kita bisa terhindar dari munculnya gangguan-gangguan yang berkaitan dengan jantung dan peredaran darah dalam tubuh.

- a. Terhindar dari gangguan jantung.
- b. Membawa efek – efek positif seperti melancarkan peredaran darah dan oksigen.
- c. Jika bersepeda secara rutin, kesehatan jantung kita akan tetap terjaga.

3

Salah satu pilihan yang bijak untuk menjaga stamina dan daya tahan tubuh adalah dengan bersepeda. Bersepeda secara rutin dapat meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Hal ini akan membuat kamu selalu bugar dan berenergi setiap harinya.

- a. Hal ini akan membuat kamu selalu bugar dan berenergi setiap harinya.
- b. Salah satu pilihan yang bijak untuk menjaga stamina dan daya tahan tubuh adalah dengan bersepeda.
- c. Bersepeda secara rutin.

4

Bersepeda juga merupakan olahraga yang dapat membakar kalori dalam tubuh. Oleh karena itu, bersepeda dapat menurunkan berat badan. Timbunan lemak-lemak dalam tubuh kita yang menyebabkan kegemukan akan terbakar dan lambat laun akan hilang. Tubuh kita pun akan kembali menjadi ideal.

- a. Bersepeda juga merupakan olahraga yang dapat membakar kalori dalam tubuh.
- b. Tubuh kita pun akan kembali menjadi ideal.
- c. Bersepeda dapat menurunkan berat badan.



5



Oleh karena bisa membakar kalori dalam tubuh, maka bersepeda juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit diabetes. Penyakit diabetes disebabkan karena tingginya kadar gula dalam darah. Kadar gula dalam darah bisa tinggi karena gula (glukosa) yang kita konsumsi setiap hari dalam tubuh kita berubah menjadi kalori dan tidak mampu kita ubah menjadi energi. Timbunan kalori tersebut akan memicu meningkatnya kadar gula dalam darah. Adapun penyakit diabetes sendiri bisa menjadi penyebab munculnya penyakit-penyakit lainnya, seperti jantung, stroke, kulit, mata, ginjal, dan penyakit lainnya.

- a. Penyakit diabetes disebabkan karena tingginya kadar gula dalam darah.
- b. Penyakit diabetes menjadi penyebab munculnya penyakit lain.
- c. Oleh karena bisa membakar kalori dalam tubuh, maka bersepeda juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit diabetes.

6

Manfaat bersepeda lainnya adalah mengurangi stres. Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwa bersepeda merupakan kegiatan olahraga yang menyenangkan. Bersepeda memberikan hiburan tersendiri bagi kita. Pada waktu pagi dan sore hari untuk bersepeda sambil melihat-lihat indahnya pemandangan dan suasana sekitar cukup efektif untuk mengurangi stres.

- a. Bersepeda memberikan hiburan.
- b. Manfaat bersepeda lainnya adalah mengurangi stres.
- c. Bersepeda sambil melihat – lihat pemandangan indah.

SELAMAT MENGERJAKAN