

LKPD

TEMA 1. ORGAN HEWAN DAN MANUSIA
SUBTEMA 2. MANUSIA DAN LINGKUNGAN

PB - 6

KELAS 5

NAMA PESERTA DIDIK

NOMOR ABSEN



Ayo Membaca



Macam-Macam Gerak Otot

1. Gerak meluruskan contohnya meluruskan lutut, siku dan ruas jari.
2. Gerak menekan ke bawah atau menurunkan.
3. Gerak memutar lengan sehingga telapak menelungkup.
4. Gerak menjauhkan, contohnya gerak tungkai menjauhkan dari sumbu tubuh.
5. Gerak yang memutar lengan sehingga tangan menegadah.
6. Gerak yang mendekatkan sumbu tubuh contohnya gerak yang mendekatkan tungkai dengan sumbu tubuh.
7. Gerak yang membengkokkan contohnya membengkokkan siku, ruas jari dan lutut.

Ayo Mengamati



1. Pilihlah macam Gerakan otot yang sesuai pada gambar berikut.



Gerak mendekatkan sumbu tubuh.

Gerakan membengkokkan

Gerak menekuk ke bawah.

Gerak meluruskan.

Gerak memutar lengan

Gerakan menjauh.



Ade Rai, Binaragawan Perkasa Indonesia



Ade Rai adalah sosok pria perkasa yang sangat terkenal di Indonesia, bahkan di dunia. Sebagai binaragawan Indonesia, banyak sudah prestasi yang diraihnya, baik di tingkat nasional maupun internasional. Saat ini Ade Rai telah pensiun sebagai atlet binaraga, meskipun demikian, ia tetap aktif menjadi pembina dan membuka tempat kebugaran di beberapa daerah di Indonesia.

Pada waktu kecil, Ade Rai hanya seorang anak kecil yang memiliki tubuh kurus, bahkan bisa dibilang sangat kurus. Pada umur 10 tahun, Ade Rai hanya memiliki berat badan 25 kg. Bahkan, hingga mencapai remaja dengan tinggi 183 cm, berat badan Ade Rai hanya 55 kg.

Ade Rai, dia memiliki minat yang tinggi dalam bidang olahraga. Pada awalnya dia menggeluti bidang olahraga bulu tangkis. Namun, Ade Rai tidak begitu lama menggeluti bulu tangkis, hingga pada akhirnya dia lebih memilih untuk menjadi seorang atlet binaraga.

Prestasi pertama Ade Rai dalam bidang binaraga diraih pada tahun 1995. Prestasi tersebut memicunya untuk terus aktif mengikuti berbagai kejuaraan, mulai dari lingkup kecil hingga besar, mulai dari lokal, nasional, hingga internasional. Hingga akhirnya Ade Rai terus berkembang dan meraih prestasi demi prestasi dari berbagai kejuaraan.

Masalah prestasi yang diraih Ade Rai tidak perlu diragukan lagi. Dari berbagai kejuaraan yang diikutinya selalu membuahkan hasil yang mengagumkan. Salah satunya kemenangannya di *Musclemania World* (Kejuaraan Dunia Binaraga) kelas berat ringan. Dari situlah kemudian

membawa Ade Rai menuju ke kejuaraan multi-event Asia Tenggara (Sea Games) pada tahun 1997. Pada kejuaraan tersebut Ade Rai pun mampu mempersembahkan emas bagi bangsa Indonesia. Bahkan, setelah itu masih banyak piala dan medali yang dia raih dari berbagai kejuaraan tingkat nasional dan internasional.

Berkat prestasi-prestasinya itulah, Ade Rai turut mempromosikan binaraga di Indonesia. Dari sebelumnya yang sepi peminat, hingga akhirnya olahraga binaraga menjadi olahraga yang banyak diminati di Indonesia, baik oleh pria maupun wanita.

Setelah pensiun sebagai atlet pun, Ade Rai masih berkecimpung dalam dunia binaraga. Dia membuka beberapa pusat latihan dan kebugaran di beberapa daerah. Selain itu, Ade Rai juga menjual suplemen dan melakukan pelatihan sertifikasi untuk para profesional di bidang fitness. Ade juga aktif mengampanyekan hidup sehat melalui fitness dengan menerbitkan buku dan majalah serta menjadi pembicara di berbagai seminar dan acara.

Dibuat dari web gratis

2. Pasangkanlah paragraf dengan ide pokoknya sesuai teks bacaan di atas.

PARAGRAF 1

Ade Rai memiliki minat yang tinggi dalam bidang olahraga.

PARAGRAF 2

Pada waktu kecil, Ade Rai hanya seorang anak kecil yang memiliki tubuh yang kurus , bahkan bisa dibilang sangat kurus.

PARAGRAF 3

Ade Rai adalah binaragawan yang tidak hanya terkenal di Indonesia , tetapi juga di dunia.