

Nama:

Kelas:

# OLAHRAGA FISIK

Olahraga fisik yang teratur namun moderat baik untuk kesehatan kita. Olahraga memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi darah, memastikan oksigen dan nutrisi didistribusikan secara efisien ke jaringan tubuh. Jantung memompa darah ke dalam arteri yang membawa darah ke seluruh tubuh. Vena mengembalikan darah ke jantung, menyelesaikan siklus sirkulasi. Olahraga juga meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah dan membantu mencegah penumpukan zat berbahaya seperti kolesterol.



## Pertanyaan 1

Apa keuntungan dari olahraga fisik secara teratur? Beri ceklis pada pernyataan yang tepat.

Apakah ini merupakan keuntungan dari olahraga fisik secara teratur?	Ya atau Tidak
Olahraga fisik meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah.	
Olahraga fisik membantu mencegah penyakit pada jantung dan sistem sirkulasi.	
Vena membawa darah kaya O <sub>2</sub> ke seluruh tubuh.	

## Pertanyaan 2

Mengapa jantung Anda berdetak lebih cepat saat berolahraga dibandingkan ketika tubuh Anda sedang istirahat?

## Pertanyaan 3

Kalimat ke-5 menyatakan: "Olahraga juga meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah dan membantu mencegah penumpukan zat berbahaya seperti kolesterol."

Jelaskan bagaimana olahraga teratur dapat membantu mencegah penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah!

## Pertanyaan 4

Apa keuntungan dari olahraga fisik secara teratur untuk sistem sirkulasi?

A	Membantu menyerap makanan lebih cepat.
B	Memperkuat jantung dan meningkatkan peredaran darah.
C	Membantu tubuh memproduksi lebih banyak karbon dioksida.
D	Mengurangi kebutuhan tubuh akan oksigen.
E	Memperlambat proses pencernaan makanan.

## Pertanyaan 5

Gambarkan diagram sederhana dari sistem sirkulasi darah manusia, termasuk jantung, arteri, vena, dan kapiler. Berikan label pada setiap komponen yang digambar.

