

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK KELOMPOK KINESTETIK

Jogging, Olahraga Murah Namun Berdampak Besar

Oleh Rafly Adillah

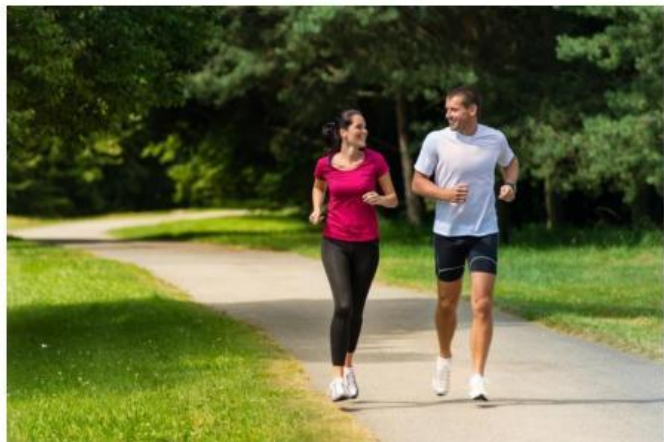
Baru-baru ini trend untuk olahraga sedang naik lagi, salah satunya karena pengaruh dari beberapa influencer. Baik seseorang yang hanya ikut-ikutan saja dan ada juga yang serius untuk menjalaninya. Tapi, tahukah kamu kalau olahraga jogging ini sangat berdampak besar untuk kedepannya?

Jogging merupakan olahraga lari namun dengan intensitas yang cukup santai, bisa dibilang olahraga yang simpel karena tidak membutuhkan banyak peralatan. Tujuan dari olahraga ini ialah agar jantung dapat memompa darah keseluruh tubuh sehingga peredaran darah manusia bisa lancar. Jogging juga memiliki manfaat yang sangat banyak, diantaranya ialah:

1. Menyehatkan raga agar tetap bugar,
2. Membuat mood semakin baik,
3. Sebagai investasi untuk masa tua.

Beberapa dari kalian mungkin bertanya-tanya, sebagai investasi untuk masa tua itu maksudnya apa sih? Ya, maksud dari pernyataan ini ialah semakin kita sering untuk berolahraga, kita dapat membentuk pola hidup sehat, semakin sehat badan semakin kita dapat terhindar dari beberapa penyakit. Dampaknya akan terlihat setelah memasuki usia kepala empat. Selain itu olahraga jogging juga bisa membuat kita awet muda loh.

Untuk mendukung agar kita lebih semangat dalam olahraga jogging adalah dengan menyesuaikan outfit jogging yang akan kita pakai, terutama pakaian yang kita pakai untuk jogging usahakan yang memiliki bahan yang sejuk serta sepatu yang akan kita pakai untuk jogging usahakan yang berbahan dasar karet, karena bahan seperti itu cenderung nyaman dipakai dan juga awet. Jadi tidak ada alasan lagi untuk kita agar tidak berolahraga jogging.



Referensi: <https://www.kompasiana.com/raflyadillah3675/66969131c925c43ff21a2262/jogging-olahraga-murah-namun-berdampak-besar>



Kalian dapat mencoba memahami struktur teks laporan hasil observasi dengan menganalisis teks laporan hasil observasi berjudul “Jogging, Olahraga Murah Namun Berdampak Besar” di atas. Jika kalian cermati, penyusun laporan membagi laporannya ke dalam tiga penjelasan pokok. Apa sajakah tiga penjelasan pokok tersebut?

1.
2.
3.

Setelah menyimak dan mengeksplorasi materi struktur teks laporan hasil observasi di kelas, Identifikasilah bagian-bagian teks laporan hasil observasi tersebut.

Struktur Teks	Nomor Paragraf	Alasan
Pernyataan umum atau klasifikasi		
Deskripsi bagian		
Deskripsi manfaat/simpulan		



Salah satu ciri bahasa yang digunakan dalam laporan hasil observasi adalah bahasa ilmiah. Hal ini tidak lepas dari laporan hasil observasi yang termasuk dalam teks ilmiah. Untuk memahami arti kata-kata ilmiah yang jarang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menggunakan cara-cara berikut ini:

1. Makna atau arti kata seringkali dijelaskan secara langsung dalam teks.
2. Makna atau arti kata dapat ditemukan dari penjelasan secara tidak langsung.
3. Makna atau arti kata dapat didapatkan dengan menggunakan petunjuk visual.
4. Menggunakan kamus, ensiklopedia, atau thesaurus (daring maupun luring)

Sekarang temukan istilah-istilah ilmiah dari teks laporan hasil observasi yang kalian baca, lihat, atau dengar. Kemudian tulis makna dari istilah-istilah tersebut!

ISTILAH ASING	MAKNA