

# MANUSIA DAN LINGKUNGAN



BERSEPEDA



Menentukan ide pokok paragraf

SISTEM GERAK  
MANUSIA

# Menentukan Ide Pokok Paragraf

- ❖ **Pikiran Pokok disebut juga gagasan pokok atau ide pokok.**
- ❖ **Pikiran pokok merupakan gagasan dasar yang menjadi dasar pengembangan paragraph.**
- ❖ **Kita dapat menemukan pikiran pokok di awal paragraf, Akhir paragraph atau di awal dan akhir paragraph.**



# Ayo Membaca



## Bersepeda

Bersepeda merupakan kegiatan yang menyenangkan sekaligus menyehatkan. Sepeda bisa dikatakan sebagai alat transportasi darat yang murah, praktis, dan mudah dikendarai. Banyak orang memanfaatkan sepeda untuk pergi ke kantor, sekolah, pasar, dan lain-lain. Sepeda juga ramah lingkungan karena tidak menggunakan bahan bakar minyak sehingga tidak menimbulkan polusi. Selain itu, dengan bersepeda juga dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh kita.



58

Buku Siswa SD/MI Kelas V

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.

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.

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.

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.

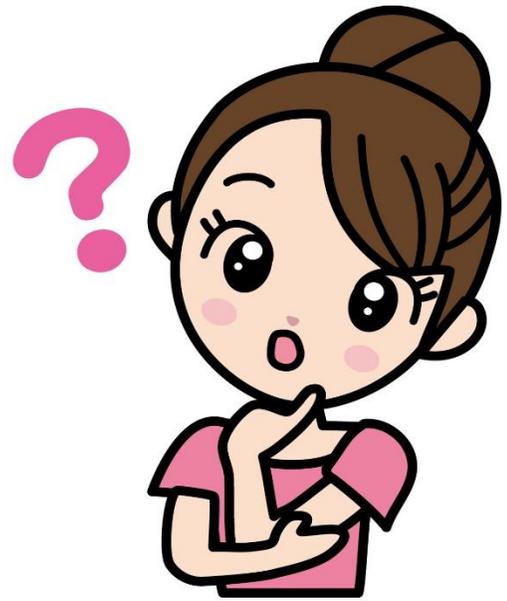
Oleh karena bisa membakar kalori dalam tubuh, maka bersepeda juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit diabetes. Penyakit diabetes disebabkan karena tingginya kadar gula dalam darah. Kadar gula dalam darah bisa tinggi karena gula (glukosa) yang kita konsumsi setiap hari dalam tubuh kita berubah menjadi 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.

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.



# Ayo berlatih

Pada saat temanmu bercerita, tuliskan ide pokok cerita temanmu tersebut !



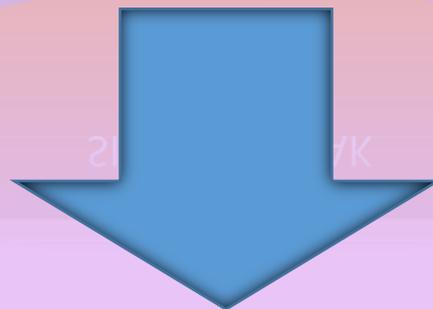
Paragraf	Ide Pokok
1.	Bersepeda merupakan kegiatan yang menyenangkan sekaligus menyehatkan
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

SISTEM GERAK  
MANUSIA

TULANG

SENDI

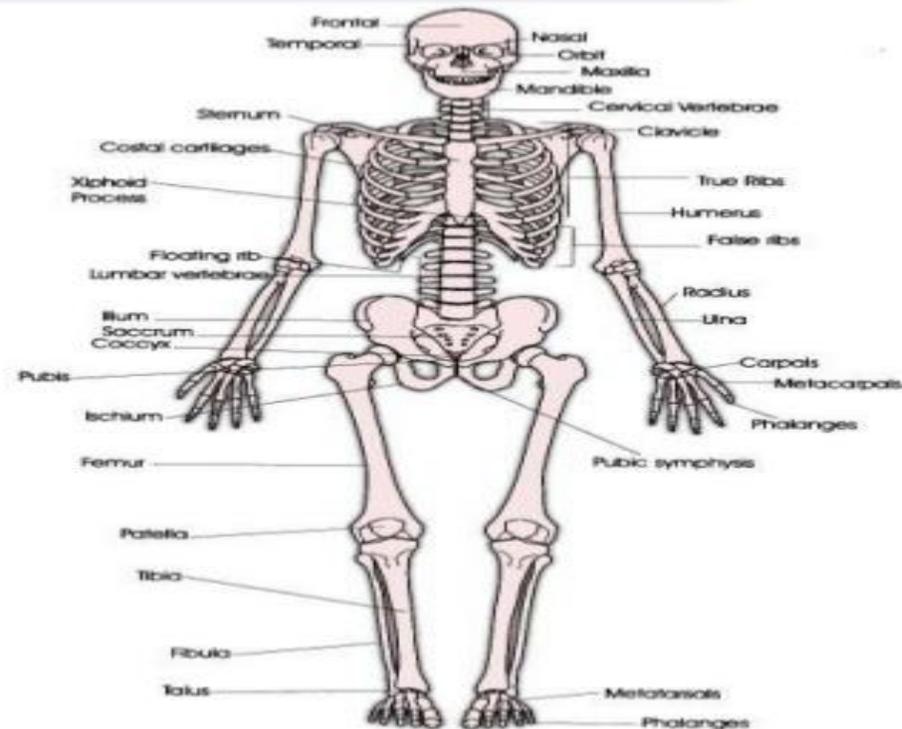
OTOT



# RANGKA TUBUH MANUSIA

- Fungsi Rangka :

1. Penyangga dan penunjang tubuh
2. Pelindung organ dalam dan memberi bentuk tubuh
3. Alat pergerakan pasif dan tempat otot melekat
4. Tempat pembentukan sel darah (hematopoiesis)
5. Tempat penyerapan dan pelepasan kalsium



# TULANG PENYUSUN RANGKA



# TULANG TENGGORAK



# TULANG ANGGOTA GERAK

## Anggota Gerak Atas



Pustaka: Depdiknas © 2004

## Anggota Gerak Bawah



Pustaka: Depdiknas © 2004

# TULANG ANGGOTA BADAN



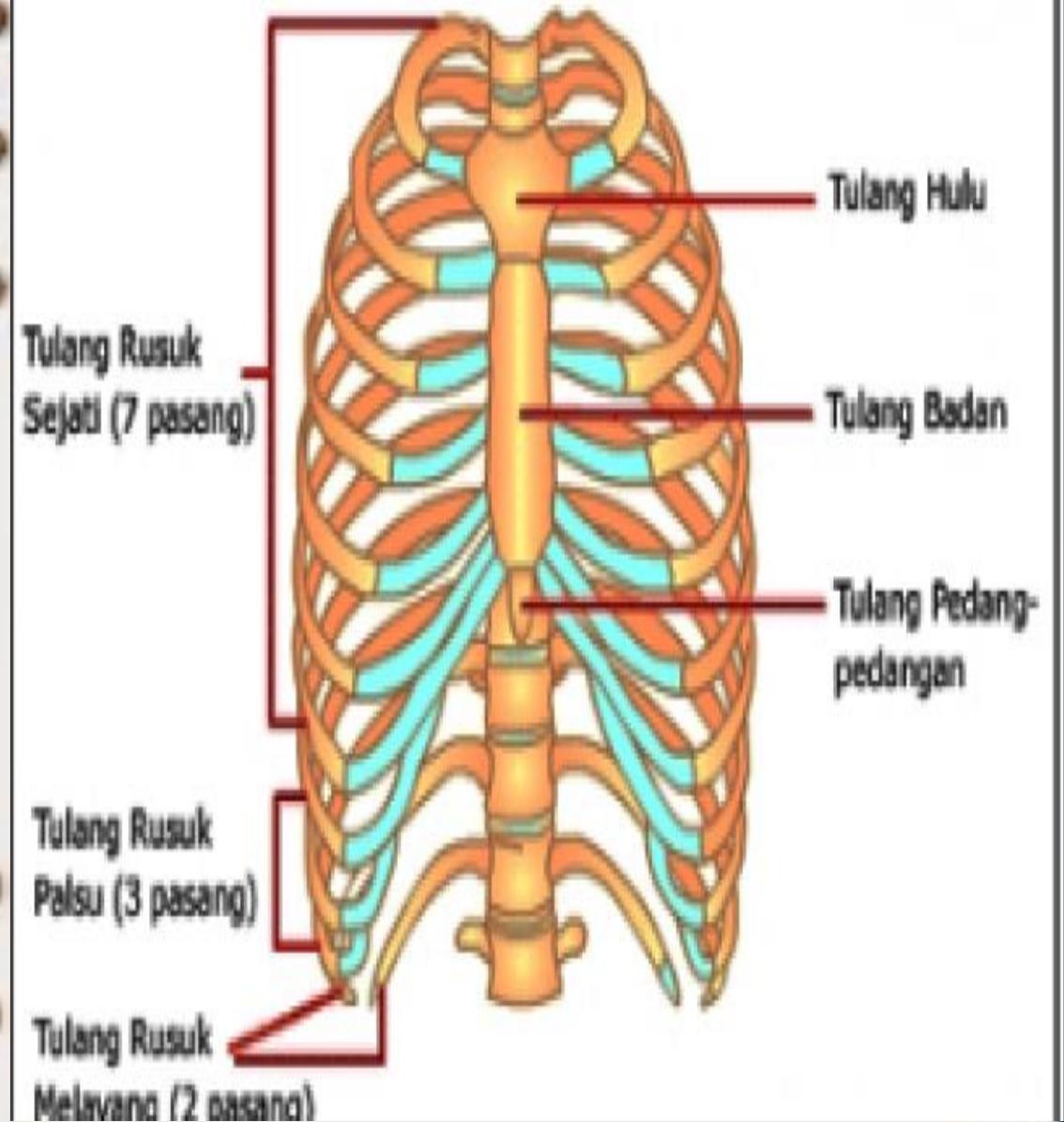
TULANG DADA

TULANG  
BELAKANG

TULANG PANGGUL



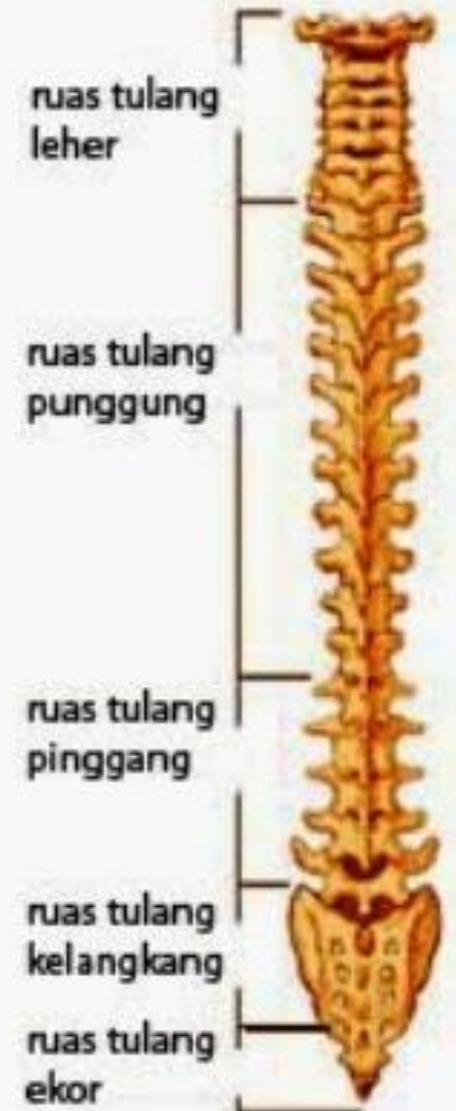
# TULANG DADA & TULANG RUSUK



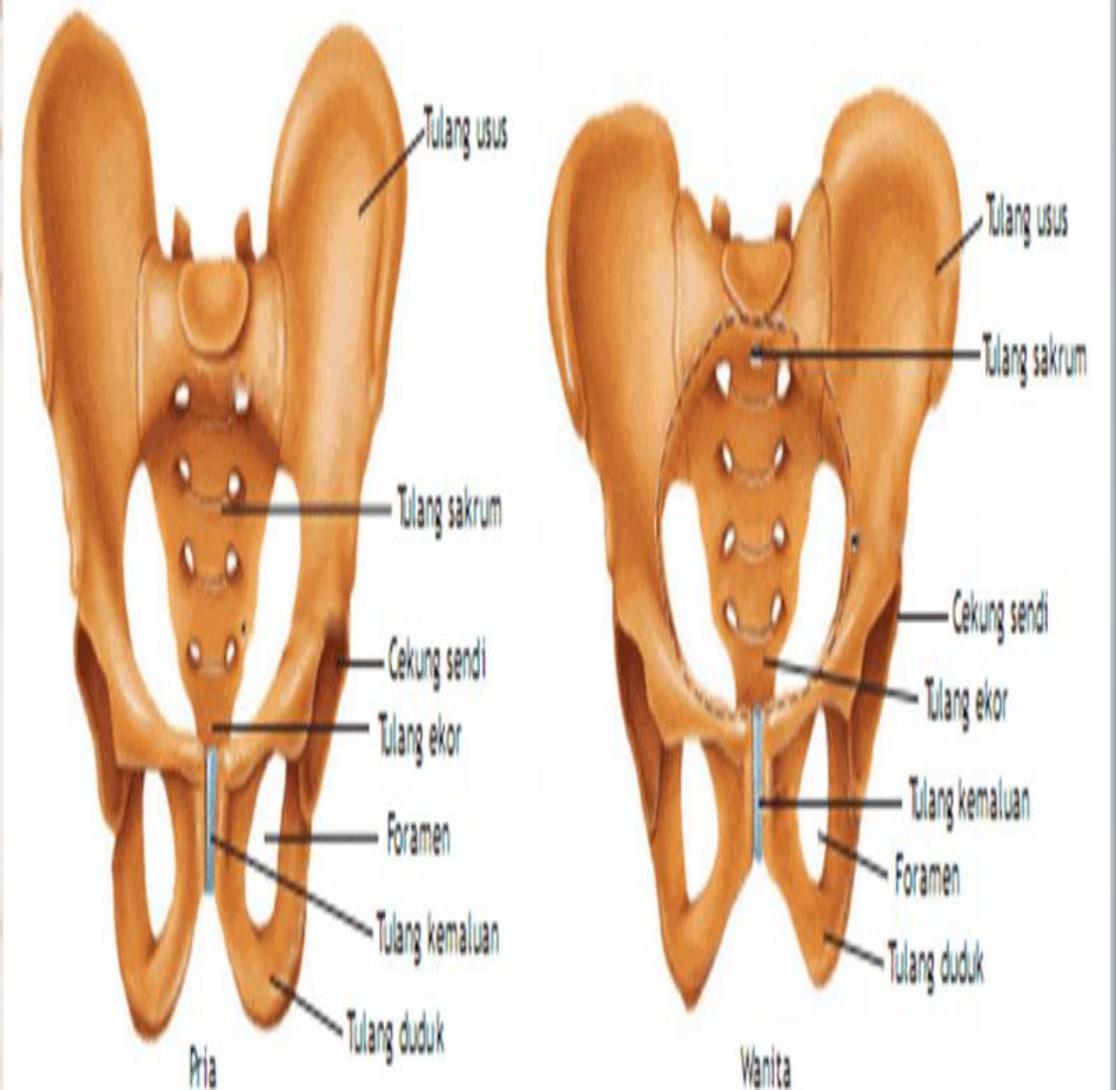
# TULANG BELAKANG



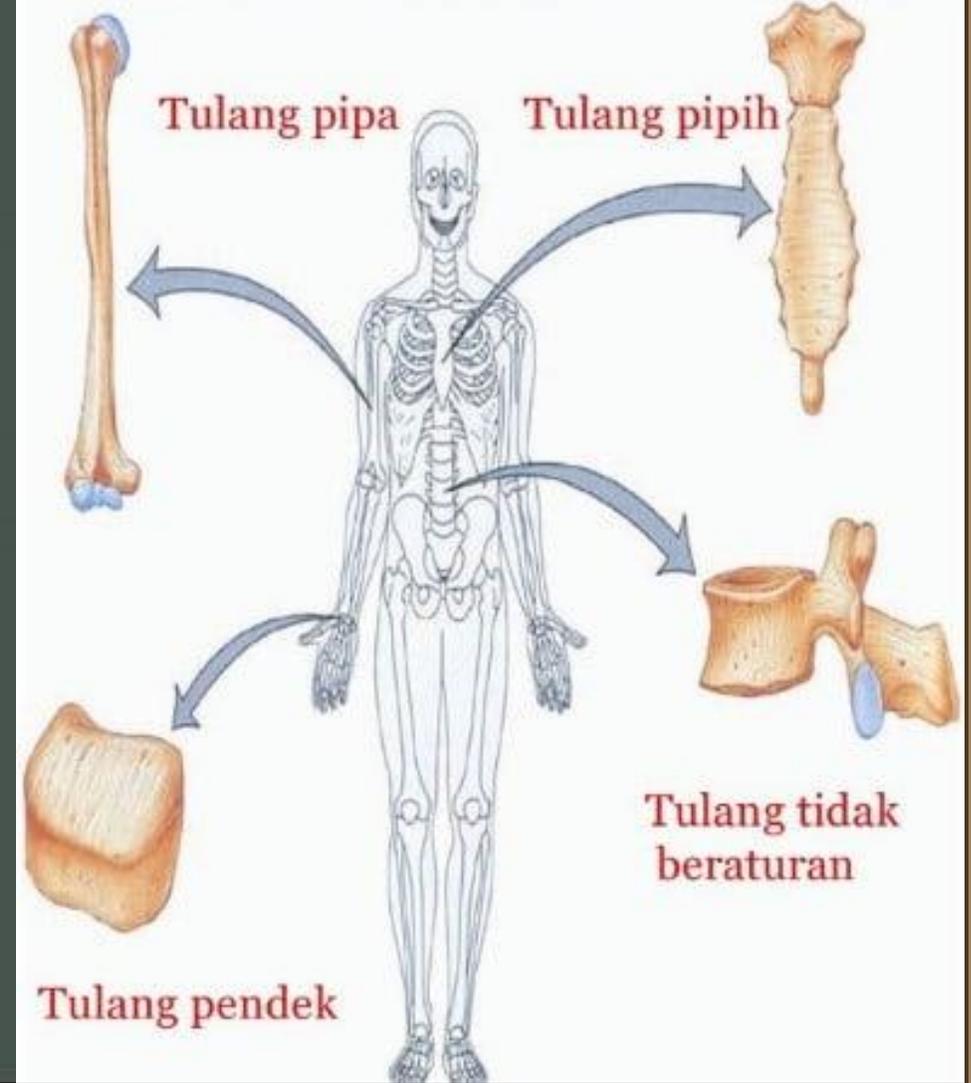
Tersusun atas  
ruas-ruas tulang  
yang Fleksibel  
tetapi kuat



# TULANG PANGGUL



# Macam-macam tulang



# SENDI



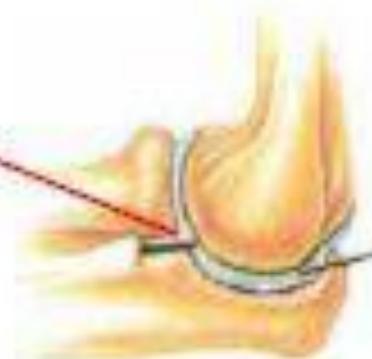
Penghubung antar tulang



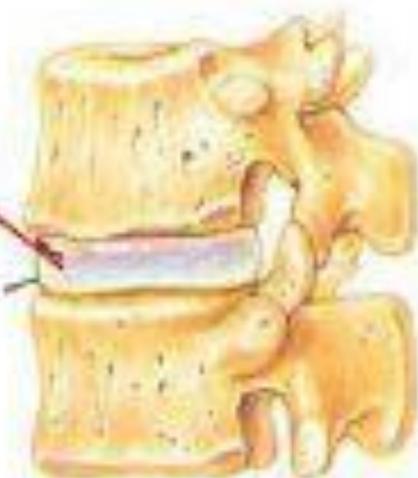
a. sendi tak dapat digerakkan



c. sendi pelana

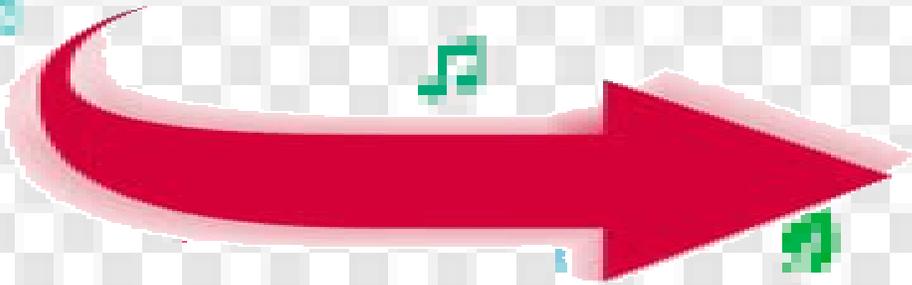


d. sendi engsel



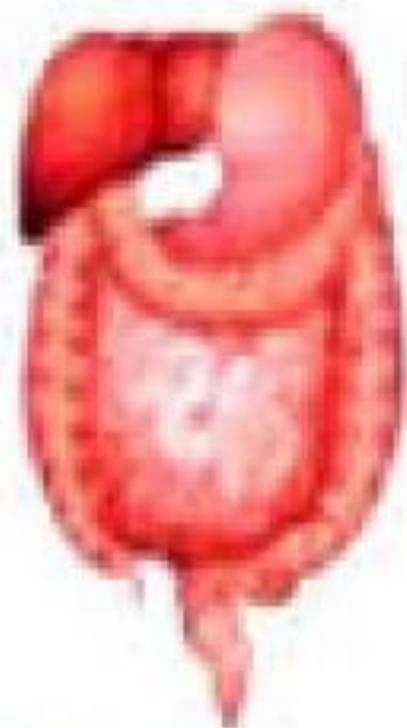
f. sendi geser

# OTOT



Suatu jaringan di dalam  
Tubuh manusia dan hewan  
Yang berfungsi sebagai alat  
Gerak aktif yang  
tulang

# 3 MACAM OTOT



Otot jantung



Otot rangka



Otot polos

# Fungsi Otot

- Fungsi otot untuk menghasilkan gerakan
- Mempertahankan Postur
- Membangkitkan Kehangatan
- Fungsi lain dari sistem otot yaitu membentuk sistem pencernaan dan memompa jantung

