



Bab

III

Olahraga



Sumber: www.wordpress.com

Tubuh yang sehat adalah impian setiap orang. Dengan tubuh yang sehat, semua aktivitas kehidupan dapat dilakukan dengan lebih mudah. Oleh karena itu, setiap orang berlomba-lomba mencari kesehatan. Apa pun dan bagaimanapun caranya akan ditempuh demi tubuh yang sehat dan kuat. Baik dengan berolahraga, makan makanan bergizi, minum multivitamin, atau kegiatan-kegiatan yang lain.

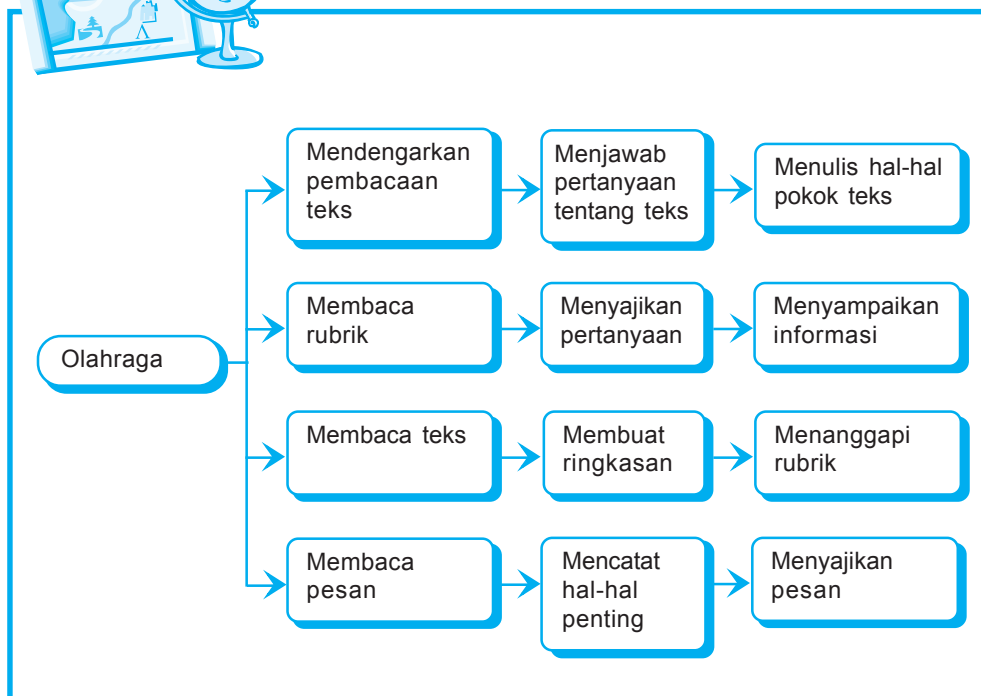
Namun, sebagai manusia, terkadang tubuh kita sakit. Saat itu, seakan-akan kita menjadi manusia paling menderita di dunia. Makan terasa pahit dan hambar, tidur gelisah dan pikiran pun stress. Berjuta-juta rupiah dikeluarkan untuk biaya pengobatan.

Ya, kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya. Jadi, bersyukurlah jika dikaruniai tubuh yang sehat.

Marilah kita jaga kesehatan tubuh kita dengan berolahraga, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan bersyukur kepada Tuhan!



Peta Konsep





Pengantar

Kalian tentu makin giat belajar. Kalian dapat belajar dari berbagai sumber. Apa yang akan kalian pelajari pada bab ini? Inilah materi yang akan kalian pelajari.

1. Mendengarkan
 - Mendengarkan pembacaan teks tentang tokoh olahraga
 - Menjawab pertanyaan tentang teks
 - Menulis hal-hal pokok
 - Menulis karangan
2. Membaca
 - Membaca rubrik olahraga
 - Mencari makna kata sulit
 - Mengajukan pertanyaan
 - Mengungkapkan kesan terhadap macam-macam cabang olahraga
 - Menanggapi informasi
3. Menulis
 - Menemukan pikiran utama paragraf
 - Membaca bacaan
 - Membuat ringkasan dari teks yang dibaca
 - Mengisi formulir pendaftaran dan kartu tanda anggota
4. Berbicara
 - Membaca pesan
 - Mencatat hal-hal penting
 - Menyampaikan pesan yang diperoleh



A. Mendengarkan Pembacaan Teks

Kalian dapat memperoleh pengetahuan baru dari berbagai sumber. Salah satunya, kalian dapat memperoleh pengetahuan dari pembacaan suatu teks. Nah, sekarang ayo kalian ikuti pelajaran berikut agar kamu **mengetahui dan mampu menuliskan hal-hal pokok suatu bab**.



1. Mendengarkan Teks yang Dibacakan

Ayo kita dengarkan pembacaan teks di bawah ini!

Pendaki Gunung Tanpa Usus Besar



Sumber: Tabloid Nyata, 2007

Gambar 3.1 Robert Hill

Secara fisik, Robert Hill (34) terlihat sempurna, sebagai pendaki gunung, posturnya tinggi dan atletis. Sepak terjangnya bisa dibilang jempolan, hampir semua puncak gunung tertinggi di berbagai belahan dunia sudah ditaklukkannya.

Namun siapa sangka, Rob, sapaan akrab Robert Hill, ternyata memiliki kelainan. Pria asal Kanada ini tak memiliki usus besar. Organ pencernaannya itu terpaksa diangkat beberapa tahun lalu karena digerogeti kanker.

Tanpa organ tersebut, tampaknya suatu hal yang mustahil untuk melakukan olahraga berbahaya Tapi Rob mampu menjawab keraguan itu. Buktinya, sudah enam dari tujuh puncak gunung yang berhasil ditaklukkannya. Ini adalah yang menjadi obsesi terbesar dalam perjalanan hidupnya.

Usaha mewujudkan keinginan ini telah dilakukannya sejak Juni 2002. Saat itu adalah kali pertama ia melakukan pendakian ke Gunung Elbrus, setinggi 5.621 meter, yang terletak di Rusia. Setahun kemudian, tepatnya Oktober 2003, Rob berhasil melakukan penaklukan kedua, Gunung Kilimanjaro (5.963 m) di Tanzania, Afrika. Hanya berselang tiga bulan, Januari 2004, Rob menggapai puncak Aconcagua (6.962 m) di Argentina.

Juni 2005, Rob mencapai puncak Denali (5.895 m) di Alaska, Amerika Serikat. Setahun berselang, giliran Puncak Vinson Massif (4.897 m), di Antartika berhasil ditaklukkannya. April tahun ini, Rob kembali mengukir sejarah dengan menaklukkan Cartenz Pyramid (4884 m), di Pegunungan Sudirman, Papua.

Bagi Rob, pendakian ke puncak Cartenz Pyramid merupakan pekerjaan paling sulit, lantaran harus melewati jalur terjal dan memanjat dinding granit tegak lurus yang terdapat di gunung berselimutkan salju tersebut. Dan di musim dingin nanti, penggemar olahraga petualangan ini berniat untuk melengkapi keberhasilannya. Dia ingin mendaki puncak Everest setinggi 8.850 meter, yang terletak di perbatasan Nepal dan Tibet.

Berbekal kerap menjuarai lomba petualangan, akhirnya Rob berobsesi melakukan pendakian ke tujuh puncak gunung tertinggi di dunia, sambil mengibarkan kampanye No Guts-Know Glory (tanpa usus meraih kejayaan). Dijelaskan Rob, ide kampanye itu berawal dari keinginannya untuk menyalurkan hobi sekaligus berbagi pengalaman dengan sesama penderita kanker usus. Selain kampanye itu, Rob juga membuat perkumpulan penderita penyakit usus yang dinamakan IDEAS (Intestinal Disease Education and Awareness Society). Perkumpulan ini mengajak penderita penyakit kanker usus besar agar terus bersemangat menjalankan hidup selayaknya orang normal.

Disadur dengan perubahan, Robert Hill, Nyata, 1 Mei 2007.

2. Membuka Kamus

Bukalah kamusmu, carilah arti kata-kata berikut!

No.	Kata-Kata Sulit	Arti Kata Sesuai Kamus
1.	postur tubuh
2.	kanker
3.	obsesi
4.	kampanye
5.	granit

3. Menjawab Pertanyaan Bacaan

Ayo kita jawab pertanyaan-pertanyaan tentang bacaan berikut.

- Dari negara manakah asal Robert Hill itu?
- Sebutkan nama-nama puncak gunung yang berhasil ditaklukkannya!
- Penyakit apakah yang diderita Robert Hill itu?
- Kesan apakah yang ada di dalam hatimu setelah membaca teks di atas!

Setelah mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, kalian akan mampu mengerjakan latihan dan tugas berikut.



Latihan 1

Diskusikanlah teks di atas dengan teman sebangkumu! Kemudian, tuliskan hal-hal penting dari teks tersebut!





Tugas

Tuliskan sebuah karangan dengan ketentuan:

- a. tema karangan : olahraga atau kesehatan;
- b. panjang karangan : satu atau dua lembar halaman kertas folio bergaris;
- c. tulisan : tegak bersambung.



B. Membaca Rubrik

Kalian tentu tahu bahwa dengan membaca akan menambah pengetahuan. Selain itu, setelah membaca suatu teks tentu kalian juga mempunyai tanggapan. Setelah mempelajari sub bab ini kalian **diharapkan mampu menanggapi suatu informasi dalam rubrik/kolom.**

1. Ayo Kita Baca Rubrik Olahraga Berikut Ini!

Teks 1

Tim Taekwondo Hanya Cari Pengalaman di Beijing



Sumber: Media Indonesia, April 2007

Gambar 3.2 Atlet Taekwondo

Enam atlet taekwondo Indonesia akan berlaga pada Kejuaraan Taekwondo di Beijing, China, 19-22 Mei mendatang. Dengan formasi sebagian besar atlet muda, pengurus taekwondo tidak menargetkan raihan medali dan hanya



mencari pengalaman bertanding. Demikian disampaikan Sekjen Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) Ade Lukman di Jakarta, kemarin, "Yang lebih banyak dikirim adalah atlet muda sehingga kita tidak bisa berharap terlalu banyak pada mereka; ujarnya.

Keenam atlet itu terdiri dari empat putra dan dua putri, yakni Ramdoni di kelas fin, Satrio Rahadhani (*fly*), Agung Yulianto (*feather*), Yulius Fernando (*light*), Fransisca Valentina (*fin*) dan Mella Mayasari (*feather*). Satrio dan Fransisca telah memiliki pengalaman bertanding internasional. Mereka pernah tampil di Kejuaraan Dunia 2006 dan SEA Games 2005.

Hal serupa dikatakan Kepala Pelatih Taekwondo Rizon Oktolibsa. "Atlet junior ini punya potensi yang besar dan harus ada ujiannya agar potensi ini makin tergali," katanya. Sementara itu, pelatih lainnya, Lam Ting, mengatakan bahwa hasil di kejuaraan dunia nanti menjadi acuan sebelum bertolak ke SEA Games.

Di cabang silat, sukses menjadi juara umum di kejuaraan pencak silat Belgia Terbuka, 21-23 April lalu, tidak bisa menjadi ukuran bahwa kekuatan pencak silat Indonesia sudah berada kembali di puncak. Pasalnya, di kejuaraan tersebut negara kuat di Asia Tenggara seperti Vietnam tidak ambil bagian. Sekjen PB IPSI Harizal Chaniago mengungkapkan hal itu di Jakarta.

Disadur dari Media Indonesia, 26 April 2007.

Teks 2

Olahraga terhadap Faal Tubuh



Gambar 3.3 Pilih sehat atau sakit?

Pemilihan olahraga yang akan dilakukan bergantung kepada tujuan yang akan dicapai. Olahraga dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, membina '*physical fitness*', mencapai prestasi tertentu, menurunkan berat badan, dan sebagainya.



Tiap macam gerakan yang dilakukan akan memberikan efek tertentu. Misalnya, kegiatan '*endurance*' dapat memperbaiki faal peredaran darah-pernapasan suatu sistem dalam tubuh yang mudah terkena penyakit kronis, menimbulkan cacat, dan pelbagai penyebab kematian lainnya.

Efek yang terjadi akibat olah raga dapat dibagi dalam efek jangka pendek dan efek jangka panjang.

Faktor yang memengaruhi bergantung hal ini adalah

- 1) tipe kegiatan yang dilakukan;
- 2) frekuensi melakukan kegiatan;
- 3) beban yang diberikan selama melakukan kegiatan tersebut;
- 4) lamanya melakukan tiap kegiatan;
- 5) derajat '*physical fitness*' individu.

Di bawah ini dapat dilihat perubahan pada beberapa organ/alat sistem tubuh yang terjadi pada jangka panjang.

- 1) Tulang, Jaringan Pengikat, dan Saraf Otot
Tampaknya olahraga penting untuk mempertahankan fungsi dan kekuatan otot. Pada orang yang berbaring lama, terjadi kehilangan kalsium dan fosfor dari tulang. Beberapa bukti memperlihatkan bahwa derajat kegiatan yang tinggi seperti membawa barang yang berat akan meningkatkan lebar tulang.
- 2) Sistem Kardiovaskuler
Pada orang dewasa normal dengan kegiatan yang digolongkan kelas ringan, denyut jantung pada keadaan istirahat 80 kali/menit. Setelah mengikuti latihan '*endurance*'; frekuensi denyut jantung tadi menurun menjadi 70 kali/menit. Dengan bertambah sedikitnya denyut berarti akan menghemat kerja jantung sehingga jantung akan mempunyai cadangan yang lebih banyak.
- 3) Sistem Pernapasan
Paru-paru akan terlihat peningkatan aliran darah, terutama pada bagian atas paru-paru, pada saat orang duduk atau berdiri. Hal ini akan meningkatkan fungsi paru-paru, dengan demikian transport oksigen akan lebih baik.

Dari berbagai bukti di atas dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga mempunyai pengaruh positif terhadap faal tubuh apalagi bila dilakukan dengan terarah, teratur, efisien dan efektif.

*Disadur dengan perubahan, dr. Dangsina Moeloek,
Rumah Tangga dan Kesehatan, 1983.*



2. Membuka Kamus

Ayo kita buka kamus untuk mencari kata berikut.

No.	Kata-Kata Sulit	Arti kata
1.	laga
2.	formasi
3.	target
4.	faal
5.	transport
6.	endurance
7.	frekuensi
8.	kardiovaskuler
9.	physical fitness
10.	efek

3. Menjawab Pertanyaan

Ayo menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- Kepanjangan dari apakah PBTI itu?
- Kapankah Kejuaraan Taekwondo di Beijing, China, akan dilaksanakan?
- Mengapa PBTI tidak menargetkan raihan medali bagi kontingen taekwondo Indonesia?
- Jelaskan akibat olahraga bagi kesehatan tubuh kita!
- Berilah contoh perubahan pada beberapa organ alat/sistem tubuh yang terjadi pada jangka panjang setelah berolahraga secara teratur, terarah, efisien dan efektif!

4. Memberi Tanggapan terhadap Informasi

Tanggapan dapat berupa sikap intelektual (kecerdasan) maupun emosional (perasaan).

Contoh:

- Sikap intelektual ingin tahu sesuatu, "Apakah olahraga berguna bagi organ tubuh?"
- Sikap emosional ketidakpuasan, "Kalau berlaga pada Kejuaraan Taekwondo di Beijing, China, 19-22 Mei 2007 mendatang tidak ditarget raihan medali, untuk apa atlit Indonesia ikut bertanding? Bukankah itu hanya membuang-buang waktu, tenaga, dan biaya saja?"





Tugas

Diskusikanlah dengan teman di sampingmu rubrik media berjudul “*Tim Taekwondo Hanya Cari Pengalaman di Beijing*” dan “Olahraga terhadap Faal Tubuh” di atas! Kemudian, berikanlah tanggapan intelektual dan emosionalmu seperti contoh!

- Sikap intelektual kemampuan
- Sikap intelektual ungkapan meragukan
- Sikap intelektual ketidak-mungkinan
- Sikap intelektual ingin tahu akibat sesuatu
- Sikap intelektual ingin tahu hasil suatu pekerjaan
- Sikap emosional kekecewaan
- Sikap emosional rasa puas
- Sikap emosional sesuatu tidak menarik
- Sikap emosional rasa gembira
- Sikap emosional bangga atas keberhasilan

5. Ungkapan Kesan terhadap Berbagai Cabang Olahraga

Setiap orang berhak menggemari atau tidak menggemari olahraga tertentu.

Contoh :

Cabang olahraga : Tinju

Ungkapan perasaan : Aku tidak mau ikut olahraga tinju karena olahraga itu terlalu keras dan membuat tubuh sakit.

Nah, sekarang ayo menuliskan ungkapan perasaan terhadap macam-macam cabang olahraga (bebas, apa saja boleh). Jangan lupa, tuliskan pula alasan-alasannya! Kerjakan di buku tugas.

No.	Cabang Olahraga	Ungkapan Perasaan
1.
2.
3.
4.
5.





C. Menulis Ringkasan

Kalian telah memahami suatu teks. Hal yang kamu pahami itu tentu merupakan inti atau ringkasan suatu teks. Bagaimana cara meringkas teks yang baik. Ayo kita ikuti pelajaran ini, kamu akan **mampu meringkas teks dan mengisi formulir dengan tepat.**

1. Membaca Teks

Mari kita baca teks tentang Rudy Hartono berikut.

Rudy Hartono



Sumber: Ensiklopedi Olah Raga, 2000

Gambar 3.4 Rudy Hartono

Rudy Hartono lahir pada tanggal 18 Agustus 1949 di Surabaya. Ia adalah anak ketiga dari 9 bersaudara. Orang tuanya bernama Zulkarnain Kurniawan, tinggal di Jalan Kaliasin 49, Surabaya, Jawa Timur.

Pada usia 9 tahun, Rudy kecil sudah menunjukkan bakatnya di bidang bulu tangkis. Hal itu terlihat dari kebiasaannya berlatih di jalan raya di depan kantor PLN di Surabaya. Jika hari Minggu, ia berlatih dari pukul 9.00 sampai sepuluh malam. Setelah merasa cukup, Rudy memutuskan untuk mengikuti kompetisi kecil yang ada di sekitar Surabaya yang pada masa itu biasanya hanya diterangi oleh sinar lampu petromaks.

Setelah ayahnya menyadari bakat anaknya, Rudy dilatih secara sistematis pada *Asosiasi Bulu Tangkis Oke*, dengan pola latihan yang telah ditentukan oleh ayahnya, yang mantan pemain bulutangkis di *Asosiasi Bulu Tangkis Oke* yang dia dirikan sendiri.

Di asosiasi ini, ayah Rudy juga melatih para pemain muda yang lain. Program kepelatihannya ditekankan pada empat hal utama, yaitu *kecepatan, pengaturan napas yang baik, konsistensi permainan, dan sifat agresif dalam menjemput target*. Tidak mengherankan, jika program kepelatihannya lebih



menekankan pada sisi atletik, seperti lari jarak panjang, pendek dan juga latihan melompat.

Ketika Rudy mulai berlatih di asosiasi yang dimiliki ayahnya, saat itulah ia merasakan latihan profesional yang sesungguhnya. Oleh karena itu, ia pun berlatih dengan bersemangat. Ia merasa bahwa tempat latihan ayahnya jauh lebih baik dari pada tempat latihan sebelumnya karena ruangan gedung telah memakai cahaya lampu listrik sehingga dia bisa tetap berlatih dengan maksimal sampai malam hari.

Setelah beberapa lama bergabung dengan klub ayahnya, akhirnya Rudy memutuskan untuk pindah ke klub bulu tangkis yang lebih besar, yaitu *Klub Rajawali*, klub yang telah melahirkan banyak pemain bulutangkis dunia. Tetapi kemudian pindah ke tempat latihan yang lebih baik.

Tak lama setelah itu, penampilan Rudy semakin membaik. Bahkan dia turut ambil bagian dalam memenangkan Thomas Cup untuk Indonesia. Pada umur 18 tahun, untuk pertama kalinya Rudy memenangkan gelar Juara *All England*. Setelah itu dia terus memenangkan gelar ini sampai delapan kali yaitu tahun 1968 – 1976.

Diperoleh dari berbagai sumber



Tugas

- Diskusikanlah dengan teman di sampingmu teks di atas!
- Ringkaslah teks di atas dengan bahasamu sendiri. Panjang ringkasan satu atau dua paragraf saja!

2. Meringkas Teks

Ringkasan teks berisi hal-hal pokok teks. Dalam bahasa tulis, hal pokok teks dapat berupa pikiran utama tiap paragraf dalam teks.

Bacaan terdiri atas beberapa paragraf atau alinea.

Paragraf terdiri atas beberapa kalimat. Kalimat utama dan beberapa kalimat penjelas.

Paragraf memiliki pikiran utama atau gagasan pokok.

Pikiran utama paragraf adalah isi pokok sebuah paragraf.

Kalimat utama paragraf ada yang ditulis di awal, di tengah atau di akhir paragraf.

Contoh :

Pada usia 9 tahun, Rudy kecil sudah menunjukkan bakatnya di bidang bulu tangkis. Hal itu terlihat dari kebiasaannya berlatih di jalan raya di



depan kantor PLN di Surabaya. Walaupun di jalan raya, ia berlatih dengan giat tanpa mengenal lelah. Bahkan jika hari Minggu, ia berlatih dari pukul 9.00 sampai sepuluh malam, dan hanya diterangi oleh lampu petromaks saja.

Kalimat utama paragraf di atas adalah "Sejak kecil, Rudy sudah menunjukkan bakatnya di bidang bulu tangkis".

Ciri-ciri paragraf yang baik adalah sebagai berikut.

- Awal paragraf menyorok ke dalam.
- Tiap paragraf terdapat satu kalimat utama.
- Kalimat-kalimat dalam paragraf harus runtut, artinya saling berhubungan satu dengan yang lain.
- Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.



Latihan 2

Ayo kita tuliskan pikiran utama paragraf di bawah ini! Kerjakan pada buku tugas!

- a. Klub sepak bola Arsenal boleh berbangga hati. Hampir dalam setiap pertandingan yang dilakukannya, selalu diwarnai oleh semangat para pendukungnya, tak terkecuali Ratu Elizabeth II dari Kerajaan Inggris. Sang Ratu selalu menyempatkan diri untuk menonton TV, jika kesebelasan kesayangannya itu bertanding. Kebiasaan itu, bahkan sudah dilakukan sejak 50 tahun silam. Menang atau kalah dalam kompetisi, tidak menyurutkan niatnya untuk tetap setia mendampingi.
- b. Robert Hill sungguh seorang pendaki yang hebat. Ia telah menaklukkan enam dari tujuh gunung tertinggi di dunia. Kehebatannya itu nampak, terutama karena ia adalah seorang manusia yang tidak mempunyai usus besar. Tampaknya ini mustahil. Namun, ia telah membuktikan bahwa tanpa usus besar pun, ia mampu berprestasi luar biasa dengan menaklukkan gunung-gunung tinggi, yang selalu diimpi-impikan oleh para pendaki gunung.
- c. Laila Ali adalah seorang petinju wanita yang terkenal di dunia. Bakat bertinjunya diwarisi dari ayahnya, Sang Maestro tinju dunia Mohammad Ali. Setiap melihat ayahnya berlatih atau bertanding di ring tinju, Laila selalu memperhatikannya dengan cermat. Kemudian, semua teknik-teknik bertinju yang dilihatnya itu, dilatihnya dengan keras. Tanpa sadar, kebiasaan yang terbentuk dari kecil itu, membuatnya menjadi atlet tinju wanita dunia yang hebat.
- d. Lagi-lagi Trianingasih juara. Kata-kata tersebut paling tepat dialamatkan kepada pelari asal Klub Locomotive Salatiga tersebut. Hampir semua event dalam kejuaraan lari jarak menengah sampai jauh yang diikuti, predikat juara hampir tidak pernah lepas dari genggamannya.



- e. Ayah Wahyu adalah seorang pengrajin rotan. Pekerjaannya setiap hari selalu berhubungan dengan rotan. Barang-barang kerajinan yang dibuatnya, tidak hanya berupa kursi, meja, almari atau peralatan rumah tangga lainnya, tetapi ia juga membuat bola sepak takraw. Ketrampilannya itu telah ditekuninya selama lebih dari sepuluh tahun. Berkat bola sepak takraw inilah, ia dapat berkenalan dengan para petinggi olahraga di negeri ini. Tidak hanya itu, ia pun mendapatkan keistimeaan untuk menghadiri pertandingan-pertandingan sepak takraw dengan tiket gratis

3. Formulir Pendaftaran

Tentu kalian pernah mengisi daftar isian saat mendaftar sekolah atau kelompok tertentu. Daftar itu disebut formulir. Dapatkah kamu mengisi formulir? Ayo kita perhatikan uraian berikut.

Sekarang, coba kalian salin dan isi formulir pendaftaran menjadi anggota baru klub olahraga di bawah ini!

Formulir Pendaftaran		No. Peserta
1. Nama	:	_____
2. Nama panggilan	:	_____
3. Tempat/Tanggal lahir	:	_____
4. Agama	:	_____
5. Sekolah/kelas	:	_____
6. Alamat rumah	:	_____
7. Anak nomor	:	_____
8. Hobi	:	_____
9. Nama Orang Tua	:	_____
10. Cacat tubuh	:	_____
11. Pernah sakit	:	_____
12. Tinggi badan	:	_____
13. Berat badan	:	_____
14. Golongan darah	:	_____
15. Nama Orang Tua	:	_____
16. Alasan masuk ke klub	:	_____
17. Sanggup mematuhi peraturan klub :		
	sanggup / tidak sanggup *)	
18. Keterangan lain-lain	:	_____
		_____, ____ 2007
*) coret yang tidak perlu		
		(_____)
		Tanda tangan dan nama terang



4. Kartu Tanda Anggota (KTA)



Setiap lembaga atau kelompok organisasi, pasti membuatkan KTA bagi anggota-anggotanya. KTA berfungsi untuk: mengetahui jumlah anggota organisasi, memberikan pelayanan yang baik kepada anggota, menentukan hak dan kewajiban masing-masing anggota, dan lain-lain.

Perhatikanlah Kartu Tanda Anggota berikut ini!

KLUB BULUTANGKIS <i>PELITA</i>	
Nama	: Kartono
Alamat	: Jl. Palem II A.20
Tempat lahir	: Surabaya
Tgl. Lahir	: 17 April 1996
Agama	: Islam
Gol. Darah	: O
Kepala Klub Bulutangkis <i>PELITA</i>	
	
Abadi Santosa	

Pada contoh di atas, kalian dapat mengetahui bagian-bagian yang perlu diisi dalam formulir Kartu Tanda Anggota. Selanjutnya, kalian dapat mempraktikkannya.

Salin dan Isilah KTA klub sepak bola "PATRIOT" di bawah ini, sesuai identitasmu!

KLUB SEPAK BOLA <i>PATRIOT</i>	
Nama	: _____
Alamat	: _____
Tempat lahir	: _____ Tgl. Lahir : _____
No. Induk	: _____
Agama	: _____
Gol. Darah	: _____
Kepala Klub Sepak Bola <i>PATRIOT</i>	
	
Nugraha Jakti	



D. Menyampaikan Informasi

Informasi yang bermanfaat bagi banyak orang dapat kita sampaikan kepada orang lain. Bagaimana caranya. Ikuti cara berikut, **kalian akan mampu menyampaikan informasi kepada orang lain dengan baik.**



Penyampai informasi

Kunci sukses penyampai informasi adalah:

1. Mampu menggunakan panca indera dengan baik;
2. Mampu menangkap hal-hal penting dari informasi, yang berhubungan dengan apa, siapa, kapan, di mana, mengapa dan bagaimana,
3. Mampu menyampaikan informasi dengan bahasa yang jelas, sistematis dan runtut.



Latihan 3

Ayo sekarang kita praktikkan menyampaikan informasi kepada teman. Sampaikan informasi tentang Rudy Hartono di depan kelas.

Pernik-pernik



Tradisi Juara Bulu Tangkis

Dalam sejarah bulu tangkis, Indonesia merupakan negara pemegang rekor tradisi juara. Sebut saja nama Ferry Sonnevile, Rudy Hartono, Susi Susanti, Alan Budi Kusuma, Liem Swi King, Tjuntjun Adi Candra, dan lain-lain adalah nama-nama besar maestro bulutangkis, baik di ajang Olimpiade, All England, Thomas Cup, Uber Cup, maupun di kejuaraan-kejuaraan yang lain. Tradisi ini haruslah dipertahankan. Sudah tiba saatnya, generasi muda sekarang ini, lebih giat berlatih, agar tradisi itu tidak lepas dari bangsa kita.



Rangkuman

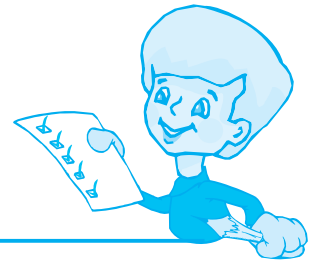
1. Dalam suatu teks terdapat hal-hal pokok. Hal pokok itu merupakan inti teks.
2. Setelah membaca suatu informasi, kalian bisa memberi tanggapan.
3. Formulir berisi data pribadi yang harus diisi oleh calon pendaftar.
4. Informasi yang bermanfaat dapat kita sampaikan kepada orang lain.





Refleksi Diri

Kalian telah mempunyai kemampuan untuk mengetahui isi bacaan/teks. Pada teks tentang Rudy Hartono kalian mengetahui bagaimana usaha Rudy Hartono agar berhasil. Kalian dapat meniru semangat Rudy Hartono untuk meraih keberhasilan.



Ujian Ketuntasan Belajar

I. Ayo kita memilih jawaban yang tepat!

1. 'Harta tak ternilai harganya' yang dimaksud dengan hal tersebut adalah
 - a. olahraga
 - b. kesehatan
 - c. sekolah
 - d. kekayaan
2. Dengan olahraga teratur, tubuh akan menjadi
 - a. kuat dan pintar
 - b. sehat dan cerdas
 - c. sehat dan pintar
 - d. kuat dan sehat
3. Di bawah ini ada beberapa kosakata di bidang olahraga, *kecuali*
 - a. pemanasan, latihan inti, penenangan
 - b. senam, atletik, permainan
 - c. lagu dolanan, lagu daerah, lagu nasional
 - d. lempar martil, lempar lembing
4. Berikut kesan yang muncul setelah membaca bacaan 'Pendaki Gunung tanpa Usus Besar', *kecuali*
 - a. seseorang yang terobsesi untuk menaklukkan dunia
 - b. seseorang yang abnormal ingin menjadi normal.
 - c. Rob pendaki gunung tujuh kali
 - d. Robert Hill manusia sempurna
5. Gunung Kilimanjaro terletak di Tanzania, termasuk wilayah benua
 - a. Asia
 - b. Amerika
 - c. Afrika
 - d. Australia



6. Tim Taekwondo *Hanya Cpengalaman* di Beijing. Kata tercetak miring mengandung makna di bawah ini, *kecuali*
 - a. bukan tujuan utama
 - b. menjadi target utama
 - c. menjadi acuan sebelum bertanding
 - d. sebagai latihan sebelum bertanding
7. Olahraga dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan
 - a. membina 'physical fitness'
 - b. mencapai prestasi tertentu
 - c. menurunkan berat badan
 - d. jawaban a, b, c benar
8. Dalam bacaan "Manfaat Olahraga terhadap Faal Tubuh" dapat disimpulkan bahwa
 - a. olahraga sebagai rekreasi
 - b. olahraga sebagai penyaluran hobi
 - c. olahraga berpengaruh positif bagi faal tubuh
 - d. setelah berolahraga perubahan tubuh langsung terlihat
9. Sikap intelektual ingin tahu sesuatu dapat dilihat pada kalimat
 - a. Apakah olahraga berguna bagi faal tubuh?
 - b. Apakah olahraga kegemaranmu?
 - c. Alat apakah yang diperlukan untuk senam?
 - d. Dimana anda berlatih senam?
10. Rudy Hartono, sang legenda bulu tangkis ternyata pernah menggemari olahraga berikut ini, *kecuali*
 - a. atletik dan renang
 - b. bola voli dan bulu tangkis
 - c. sepak bola dan renang
 - d. silat dan taekwondo

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat !

1. Siapakah yang disebut sebagai 'pendaki gunung tanpa usus besar'?
2. Di mana letak Gunung Elbrus?
3. Dari Negara manakah Robert Hill berasal?
4. Ade Lukman menjabat sebagai sekjen PBTI. Apa kepanjangan PBTI?
5. Kapan Rudi Hartono dilahirkan?
6. Berapa kali Rudi Hartono menyandang gelar Thomas Cup?
7. Siapakah *Yelena Isinbayeva* itu?
8. Apakah manfaat olahraga bagi kesehatan?
9. Berapa kali denyut jantung olahragawan per menit ?
10. Disebut apakah pemimpin pertandingan?

III. Kerjakanlah sesuai perintah!

1. Sebutkan nama-nama puncak gunung yang berhasil ditaklukkan Robert Hill!
2. Jelaskan efek yang terjadi akibat olahraga!
3. Buatlah dua contoh sikap emosional bangga atas keberhasilan!
4. Sebutkan empat ciri paragraph yang baik!
5. Bagaimanakah cara menyampaikan informasi yang baik?

